

Je me renseigne sur la contraception après l'accouchement

Le site du Docteur Robert Elbaze

Adresse du site : www.docvadis.fr/robert.elbaze



Validé par
le Comité Scientifique Gynécologie

Le choix d'une contraception après l'accouchement s'envisage dès la préparation à l'accouchement et durant le séjour à la maternité pour éviter d'agrandir la famille trop vite, car l'ovulation réapparaît en quelques semaines.

Pourquoi dois-je prévoir une contraception ?

La reprise d'une activité sexuelle après l'accouchement est plus ou moins rapide. C'est une décision concertée au sein du couple d'autant plus qu'il n'y a aucune restriction d'ordre médical.

Pour un rétablissement optimal, il est fréquent d'attendre quelques jours que les pertes soient terminées (col de l'utérus refermé) pour éviter tout risque d'infection et d'éviter les douleurs, surtout en cas d'épisiotomie.

En pratique, l'ovulation réapparaît dans un délai de 2 à 6 semaines après un accouchement. Vous pouvez donc être à nouveau enceinte. La contraception est de ce fait nécessaire.

A qui puis-je m'adresser pour en parler ?

Durant votre séjour à la maternité vous pouvez vous adresser à l'équipe qui s'est occupée de vous (médecin ou sage-femme) afin de déterminer la méthode contraceptive qui vous convient le mieux. Le choix d'une contraception se discute également en couple.

Si vous êtes rentrée chez vous, vous pouvez également en parler avec votre gynécologue médecin traitant, l'évoquer au centre de planification familiale ou auprès des professionnels de santé des services de PMI (Protection Maternelle et Infantile).

Différents moyens sont à votre disposition : contraception locale, certaines pilules, etc.

Des solutions sont adaptées aux mamans qui allaitent ou qui ont également recours à des laits infantiles. On parle d'allaitement mixte : biberons et tétées. D'autres méthodes sont proposées aux mamans qui font le choix de ne pas allaiter.

De quelle contraception puis-je bénéficier si je choisis de ne pas allaiter ?

Si vous n'allaites pas, il n'y a pas de blocage de l'ovulation, le retour de couches s'effectue en 6 à 8 semaines environ après l'accouchement.

Vous ferez le choix de votre contraception en concertation avec le médecin ou la sage-femme pour bénéficier d'une méthode adaptée à votre situation.

Sa mise en route peut être fonction de votre retour de couches, c'est à dire de l'apparition de vos premières règles après un accouchement, mais attention la fertilité réapparaît avant le retour de couches.

Ces règles sont en général plus longues et plus abondantes que d'habitude. Les deux ou trois premiers cycles suivant la grossesse sont souvent perturbés.

Il peut donc s'agir d'une contraception locale, d'un stérilet, d'une micropilule (progestative pure). La prise d'une pilule classique, oestroprogestative, est possible, mais pas avant 5 semaines après l'accouchement

Quelle est la contraception à prendre si je fais le choix d'allaiter mon bébé ?

Lors d'un allaitement, la succion de bébé à votre sein entraîne la production de prolactine qui bloque temporairement l'ovulation.

Cette méthode contraceptive naturelle, qui associe allaitement maternel et aménorrhée (absence de règles), est appelée méthode MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée). Celle-ci n'est pas nécessairement adaptée à toutes les situations et surtout, peut ne pas suffire. Contrairement à ce que vous pourriez penser, l'allaitement n'est pas une méthode contraceptive efficace, en particulier si l'allaitement est mixte. Le recours aux préservatifs, stérilet ou micropilule est indispensable.

Quel délai dois-je respecter ?

- Les préservatifs sont utilisables dès les premiers rapports sexuels, jusqu'au retour de couches par exemple.
- Le stérilet peut être posé 4 à 6 semaines après l'accouchement, le plus souvent après 3 mois. L'utérus doit retrouver sa place et revenir à une taille normale)
- Les pilules microprogestatives (micropilules) et l'implant contraceptif sont utilisables à partir de 8 jours après l'accouchement.
- Les capes cervicales (cupule en silicone, placée au fond du vagin avant les rapports sexuels) et diaphragmes sont utilisables 6 à 8 semaines après l'accouchement.
- Les œstroprogestatifs (pilules, patch et anneaux) sont proposés après 5 semaines minimum, en tenant compte de la durée de l'allaitement.

Où puis-je trouver davantage d'informations ?

Pour vous aider dans votre choix de type de contraception, vous pouvez consulter le site www.choisirsacontraception.fr, élaboré par l'INPES (l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) et le Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé.

Si vous et votre conjoint, ne souhaitez pas avoir un autre enfant de façon très rapprochée, il est nécessaire d'adopter rapidement une méthode contraceptive.

Parlez en ensemble, puis avec votre médecin ou la sage-femme et ce, le plus rapidement possible voire même avant l'accouchement.