

Puis-je me fier à l'allaitement comme contraception?

Nicole Pino

[Seréna Québec](http://www.serena.ca)

6646, rue Saint-Denis, Montréal, QC (H2S 2R9) Tél. : (514) 273-7531

info@serena.ca

Vous venez d'avoir un bébé. Vous êtes aux anges, vous l'adorez, vous rêvez déjà de l'avenir de cette belle famille qui s'agrandit. Cependant, vous n'êtes pas prête à continuer de l'agrandir tout de suite! Vous devez donc penser à la contraception... Mais quelle méthode choisir?

Parmi tous les moyens de contraception disponibles, certains sont compatibles avec l'allaitement et d'autres sont déconseillés. Il faut donc se poser plusieurs questions avant de choisir une méthode. Allaitiez-vous? Quelle efficacité recherchez-vous? Avez-vous des incompatibilités avec certaines méthodes (allergie au latex, effets secondaires avec les méthodes hormonales)? Quelles sont vos valeurs face aux différentes méthodes proposées? Et bien d'autres questions encore...

Pour celles qui allaitent, vous avez probablement déjà entendu parler de la MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée). Mais est-ce une méthode fiable? Combien de personnes nous disent qu'elles sont tombées enceintes en allaitant? Combien de médecins disent que l'allaitement n'est pas un moyen de contraception? Qui croire?

Les critères de base de la MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée)

Tout d'abord, il est important de faire une distinction importante. L'allaitement n'est pas un moyen de contraception en soi, c'est d'abord et avant tout un moyen de nourrir son enfant et de créer des liens affectifs avec lui. Pourtant, depuis longtemps nous avons remarqué qu'il a comme résultat d'espacer les naissances. C'est pour cette raison que des chercheurs de plusieurs pays se sont réunis pour étudier la question et ont découvert que certaines conditions devaient être présentes pour que l'allaitement devienne un moyen de contraception efficace, et c'est ce qu'on a appelé la MAMA. Donc, la MAMA est bel et bien une méthode de contraception qui implique de respecter des règles précises, mais pas l'allaitement en soi.



Les chercheurs ayant compilé leurs données ont constaté qu'il fallait trois (3) conditions pour que l'allaitement atteigne une efficacité de 98 %.

Ces conditions sont :

1. allaitement complet jour et nuit;
2. bébé âgé de moins de six (6) mois;
3. mère n'ayant pas eu de retour de règles.

Les chercheurs internationaux ont ensuite fait des études prospectives et ont raffiné leurs critères. Les résultats ont été surprenants. Au lieu du 2 % de grossesse tel qu'anticipé, les taux ont été nettement plus bas, étant même de 0 % dans plusieurs pays! En compilant les résultats, le taux de grossesse a été ajusté entre 0.5 % et 1 % **lorsque la MAMA était bien respectée**. Bref, cette méthode s'est avérée être hautement efficace, même bien plus efficace que la plupart des autres moyens de contraception disponibles.



Des précisions doivent être apportées aux critères plus haut Qu'entend-on par allaitement complet?

L'allaitement complet signifie exclusif (aucune introduction de solide ou de boires), à la demande jour et nuit, au moins 6 tétées par jour sans intervalles de plus de six heures en 24 heures entre les tétées. Notons que tirer son lait pour remplacer un boire n'est pas considéré comme une tétée. Une tétée est définie par une succion active d'au moins cinq (5) minutes.

Que veut-on dire par « règles »?

À la suite de l'accouchement, il y a des saignements normaux appelés « lochies » qui ne sont pas des menstruations. C'est simplement l'utérus qui reprend sa forme. Il est également fréquent que des saignements occasionnels surviennent pendant les 8 premières semaines. Ces saignements, ayant lieu dans les 56 premiers jours suivant l'accouchement, ne sont pas considérés comme des règles et n'ont pas à être considérés. Finalement, passé 56 jours, on considèrera comme règles mettant fin à la MAMA : deux (2) jours ou plus de saignements, trois (3) jours ou plus de taches, ou une combinaison des deux.

Dès que ces critères ne sont pas respectés, il faut songer à une autre méthode de contraception. Il faut préciser que le simple fait d'allaiter, même si on ne répond plus aux critères, est suffisant chez certaines femmes pour inhiber l'ovulation. Cependant, puisqu'il n'est pas possible de prévoir si ce sera le cas lorsqu'il s'agit d'un premier allaitement, on recommande l'utilisation d'un autre moyen de contraception.

Il est aussi intéressant de constater que pour une même femme, si les allaitements se font dans les mêmes conditions, on remarque que le retour de règles se fait généralement autour de la même période. Donc, une femme qui a connu plusieurs allaitements pourrait allonger la période où la MAMA est applicable. Toutefois, il est important qu'elle consulte un couple-moniteur de Seréna pour être certaine de la durée de cette prolongation de la méthode.

Il a aussi été remarqué que certains éléments influencent le retour de règles : ne pas utiliser de suce, pratiquer le sommeil partagé et le portage ainsi que respecter le sevrage naturel décidé par l'enfant. Quoique ces éléments ne soient pas obligatoires, ils semblent allonger la durée sur laquelle la MAMA est applicable. Lorsque cette forme d'allaitement, dite « écologique », est pratiquée, on a remarqué que les premières règles étaient survenues en moyenne après 14,6 mois.

Pour les mères qui choisissent la MAMA comme méthode contraceptive, il est important de faire un suivi systématique afin de s'assurer que les critères sont toujours respectés, de semaine en semaine. À Seréna, nous avons développé une grille à remplir pour assurer ce suivi systématique. De plus, que faire si une mère décide de tirer du lait? Si bébé décide de faire une nuit de 7 heures? Si bébé a 7 mois, mais que le retour de règles pour les autres enfants a toujours eu lieu lorsque les enfants avaient au moins 1 an? Doit-on mettre fin à la MAMA dans ces cas-là?

Il existe des règles d'exceptions. Mais ces règles doivent être bien interprétées par des personnes bien informées. Nous vous recommandons, si des cas semblables s'appliquent à vous, de faire appel à des couples-moniteurs certifiés de Seréna qui sauront interpréter les conditions d'exception.

Comment l'allaitement maternel influence-t-il la fertilité?

Qu'est-ce qui fait en sorte que le fait d'allaiter ait une valeur contraceptive? Lorsqu'une femme allaite, chaque mise au sein déclenche une sécrétion de [prolactine](#). La [prolactine](#) est l'hormone qui stimule la production de lait, mais elle a aussi pour effet de bloquer l'ovulation, car le cerveau inhibe la sécrétion des hormones responsables de l'ovulation. Ainsi, plus l'allaitement est intensif, plus ses signaux sont envoyés avec force au cerveau et plus les chances sont grandes pour que l'ovulation soit inhibée. De la même manière, si les tétées sont espacées ou peu nombreuses, les chances que l'activité des œstrogènes reprenne augmentent.

Une autre question aussi se pose... Qu'est-ce qui précède, l'ovulation ou les menstruations? Pour qu'il y ait menstruation, il doit y avoir eu ovulation. C'est d'ailleurs pourquoi on entend souvent dire que l'allaitement n'est pas efficace, car on ne sait pas quand l'ovulation aura lieu. Toutefois, les premiers saignements, qu'on appelle retour de couches, ne sont pas nécessairement de véritables menstruations. Ainsi, on peut ovuler avant ou après le retour de couches. La probabilité que l'ovulation se fasse avant le retour de couches augmente avec le temps post-partum. Ainsi, une femme ayant un retour de couches avant six (6) mois aura beaucoup moins de chances d'avoir ovulé avant, comparativement à celle qui a eu son retour de couches à dix (10) mois.

Mais que se passe-t-il s'il y a eu ovulation? Est-ce suffisant pour concevoir? Pas nécessairement... Pour que la grossesse soit possible, il faut évidemment que l'ovule ait été fécondé par un spermatozoïde viable, mais il faut aussi que le corps jaune soit suffisant. Si le corps jaune n'est pas assez durable ou qu'il ne fournit pas suffisamment de [progestérone](#), la nidation sera impossible. Or la probabilité que l'ovulation se fasse avant le retour de couches pendant un allaitement complet est déjà très faible, mais de plus, il est très rare que le corps jaune soit suffisant.

Quant à la période d'infertilité absolue, existe-t-elle? Oui, après un accouchement, qu'il y ait allaitement ou non, il existe une période où la conception est impossible. Pour une femme qui ne remplit pas les critères de la MAMA, cette période est de trois (3) semaines suivant l'accouchement. Pour une femme pratiquant l'allaitement complet, cette période s'étend aux cinq (5) premières semaines suivant l'accouchement.

Les méthodes naturelles en allaitement

Pour la mère qui allaite, la MAMA s'avère une méthode très efficace et facile à suivre. C'est donc la méthode de choix pour celles qui désirent une méthode de contraception naturelle. Toutefois, celles qui ne répondent plus aux critères de la MAMA, mais qui n'ont pas eu de retour de couches peuvent aussi utiliser une méthode naturelle. Il y a la méthode Billings qui est basée sur l'observation de la glaire et la méthode sympto-thermique en allaitement.

Si vous êtes intéressée par la méthode de la glaire, référez-vous au Service Vie-Amour. Pour celles intéressées par la MAMA ou la méthode sympto-thermique en allaitement, référez-vous à Serena. N'hésitez pas à contacter ces organismes pour toute question.

Sur ce, bon allaitement et beaucoup de joie avec bébé!

Mars 2008-Adaptation d'un article publié sur le site www.mamanpourelavie.com