

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Qu'est-ce que la MAMA?

La MAMA consiste à avoir recours à l'allaitement pour prévenir temporairement la grossesse. Pour être efficace, la méthode doit être utilisée de la bonne façon. La lactation signifie que votre corps produit du lait maternel, et l'aménorrhée, que vous n'avez pas de menstruations. Lorsqu'une femme allaite, elle sécrète des hormones qui peuvent empêcher l'ovulation. Et si aucun ovule n'est libéré, une femme ne peut tomber enceinte.

Jusqu'à quel point la MAMA est-elle efficace?

- Vous pouvez tomber enceinte un mois seulement après avoir accouché lorsque vous n'avez pas recours à la MAMA ni aucune autre méthode de contraception.
- Si vous n'utilisez aucune méthode de contraception, les chances que vous tombiez enceinte sont d'environ **85 %** après un an d'activité sexuelle.
- Si vous respectez à la lettre en tout temps les directives de la MAMA, le taux d'efficacité de la méthode est de **98 %** au cours des six premiers mois après l'accouchement.
- Procurez-vous un **contraceptif d'urgence** pour aider à prévenir la grossesse si vous n'avez pas suivi les directives de la MAMA correctement et si vous avez eu une relation sexuelle non protégée au cours des cinq derniers jours.
- La MAMA ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).
- Servez-vous d'un condom toutes les fois que vous avez une relation sexuelle (anale, orale ou vaginale) afin de réduire le risque de contracter une ITS et le VIH.

Quand puis-je utiliser la MAMA comme méthode de contraception?

La MAMA n'est efficace que si :

- votre bébé est âgé de moins de 6 mois **et**
- votre bébé est exclusivement allaité (c'est-à-dire qu'il ne reçoit aucun autre liquide, aucun aliment ni même de l'eau) ou presque exclusivement allaité (c'est-à-dire que vous lui donnez parfois des vitamines, de l'eau ou d'autres liquides ou nutriments et que la fréquence des boires n'est pas perturbée) **et**
- vous n'avez pas recommencé à être menstruée, c'est-à-dire que vous n'avez eu aucun saignement vaginal pendant deux jours consécutifs ou plus, à l'exception des saignements durant les deux premiers mois après l'accouchement.

La MAMA n'est pas si les trois conditions susmentionnées ne sont pas respectées. Parlez à votre médecin pour savoir si la MAMA est appropriée pour vous.

Quels sont les avantages de la MAMA?

- Protection pouvant aller jusqu'à six mois après l'accouchement.
- Aucun coût et aucune nécessité de vous procurer de la contraception.
- Efficacité immédiate.
- Aucun ajout d'hormones pouvant passer dans le lait maternel et avoir des effets sur le bébé.
- Plusieurs autres avantages du point de vue de votre santé et celle de votre bébé.

Quels sont les inconvénients de la MAMA?

- Difficulté pour certaines femmes d'allaiter exclusivement ou presque exclusivement.
- Retour rapide de la fécondité après une diminution de la fréquence de boires.
- Efficacité pendant six mois seulement après l'accouchement.
- Augmentation du risque de grossesse causée par une utilisation incorrecte, et ce, pour une seule relation sexuelle vaginale.

Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de choisir d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir.
- Vous pouvez prévoir de discuter avec votre ou vos partenaires des manières de diminuer les risques de grossesse et de transmission d'une ITS et du VIH.
- Vous pouvez envisager de faire régulièrement des tests de dépistage des ITS et du VIH. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- De nombreuses cliniques offrent des méthodes de contraception gratuites ou peu coûteuses.

Pour trouver une clinique près de vous, consultez ahs.ca/srh

Pour obtenir les conseils d'un infirmier ou d'une infirmière ou de l'information générale sur la santé, appelez la ligne Health Link au **811**.

Sites Web

- ahs.ca/srh
- ReadyOrNotAlberta.ca
- teachingsexualhealth.ca
- myhealth.alberta.ca
- sexandu.ca

Ce document vous est offert à titre d'information seulement. Il ne doit pas servir à remplacer l'avis, les directives ou les traitements prodigués par un médecin. Si vous avez des questions, veuillez consulter votre médecin ou un professionnel des soins de la santé approprié. Le contenu de cette page ne peut être modifié sans le consentement de l'auteur.