

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



## Qu'est-ce que la MAMA?

La MAMA est un type de contraception qui utilise les hormones produites par votre corps pendant l'allaitement pour aider à prévenir la grossesse. Les hormones de l'allaitement (*lactation*) envoient un signal à vos ovaires pour qu'ils cessent de libérer des ovules et d'avoir des règles (*aménorrhée*). Si vous ne produisez pas d'ovule, vous ne pouvez pas tomber enceinte.

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

- Si vous respectez à la lettre en tout temps les directives (les trois conditions) de la MAMA, le taux d'efficacité de la méthode est de **98 %** au cours des six premiers mois après l'accouchement.
- Vous pouvez tomber enceinte dès un mois après avoir accouché lorsque vous n'avez pas recours à la MAMA ni aucune autre méthode de contraception.
- La MAMA ne vous protège pas contre les infections transmissibles sexuellement (ITS) ni le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

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

Il est toujours possible de tomber enceinte pendant l'allaitement. Pour avoir recours à la MAMA, vous devez satisfaire à ces **trois** conditions :

- L'accouchement doit avoir eu lieu il y a moins de 6 mois **et**
- vous nourrissez votre bébé par allaitement seulement (il ne reçoit aucun autre liquide ni aliment) ou presque (il reçoit occasionnellement des vitamines, de l'eau ou d'autres liquides qui ne réduisent pas le nombre de tétées), jour et nuit **et**
- vos règles n'ont pas recommencé, c'est-à-dire que vous n'avez eu aucun saignement vaginal pendant deux jours consécutifs ou plus, à l'exception des saignements post-partum durant les six premières semaines mois après l'accouchement.

Après la grossesse, votre corps libérera un ovule (ovulation) *avant* le retour des règles. C'est pourquoi il est important de s'assurer que vous satisfaites aux *trois* conditions pour que la MAMA fonctionne.

Parlez à votre prestataire de soins de la santé pour savoir si la MAMA est appropriée pour vous.

## Comment utiliser la MAMA?

Vous pouvez commencer à avoir recours à la MAMA immédiatement après l'accouchement. Pour que la MAMA fonctionne, l'intervalle entre les tétées ne doit pas dépasser 4 heures pendant la journée ou 6 heures pendant la nuit. Demandez à votre prestataire de soins de la santé des renseignements sur l'allaitement et cherchez des ressources et de l'appui sur le site [www.HealthyParentsHealthyChildren.ca](http://www.HealthyParentsHealthyChildren.ca) (en anglais).

La MAMA peut être moins efficace pour prévenir une grossesse si vous tirez votre lait ou si votre bébé utilise une sucette. C'est parce que les hormones qui empêchent la grossesse sont libérées lorsque votre bébé tète vos mamelons.

Préparez-vous à passer à un autre type de contraception (p. ex., condoms, pilules contraceptives) au cas où vous ne satisfaites plus aux trois conditions requises pour la MAMA, p. ex., si votre bébé a diminué le nombre ou la fréquence des tétées ou si vous avez eu vos règles.

Pensez à prendre dès que possible un **contraceptif d'urgence** si vous ne satisfaites pas aux trois conditions de la MAMA et que vous avez eu des relations sexuelles vaginales sans autres types de contraception. Faites un test de grossesse si vous présentez des symptômes de grossesse (p. ex., des seins douloureux, des nausées) ou si vous pensez être enceinte.

### Quels sont les avantages de la MAMA?

- Aucun coût et aucune nécessité de vous procurer de la contraception.
- Elle est efficace immédiatement après l'accouchement.
- Il n'est pas nécessaire de prendre des médicaments qui peuvent avoir des effets sur le lait.
- L'allaitement et le lait maternel présentent de nombreux autres avantages pour vous et votre bébé.

### Quels sont les inconvénients de la MAMA?

- Nourrir son bébé par allaitement seulement ou presque peut être difficile ou déconseillé pour certaines personnes.
- Efficacité pendant six mois seulement après l'accouchement.
- Retour rapide de la fécondité après une diminution de la fréquence de boires.

### Le saviez-vous?

- Vous avez le droit de décider d'avoir des relations sexuelles ou de ne pas en avoir. Parlez à votre ou vos partenaires du consentement.
- Il y a 85 % de chances de tomber enceinte au cours de l'année qui suit si aucun moyen de contraception n'est utilisé pour les relations sexuelles vaginales.
- Utilisez un condom toutes les fois que vous avez des relations sexuelles (orales, vaginales, anales). Les condoms aident à prévenir la grossesse, les ITS et le VIH.
- Vous pouvez réduire votre risque de contracter le VIH en prenant chaque jour une pilule de prévention du VIH. Beaucoup d'Albertains et d'Albertaines peuvent l'obtenir gratuitement. Consultez [www.prepalberta.ca](http://www.prepalberta.ca) (en anglais) pour en savoir plus.
- Les personnes transgenres et de genre divers qui ont un utérus peuvent utiliser une contraception hormonale. Cela peut aider à prévenir la grossesse et rendre les menstruations plus légères et moins douloureuses.

### Sites Web

- [ahs.ca/srh](http://ahs.ca/srh)
- [ReadyorNotAlberta.ca](http://ReadyorNotAlberta.ca)
- [TeachingSexualHealth.ca](http://TeachingSexualHealth.ca)
- [myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)
- [sexandu.ca](http://sexandu.ca)
- [HealthyParentsHealthyChildren.ca](http://HealthyParentsHealthyChildren.ca)

Pour obtenir des conseils d'infirmières toujours disponible et des renseignements généraux sur la santé, appelez Health Link au **811**.



Scannez pour plus d'informations