

LA CONTRACEPTION APRÈS LA NAISSANCE D'UN BÉBÉ



Vous venez d'accoucher, votre corps a besoin de temps pour récupérer.

Une contraception est indiquée pour éviter une nouvelle grossesse trop rapprochée.

QUELLE CONTRACEPTION CHOISIR ET QUAND LA COMMENCER ?

Pour vous aider à choisir une contraception adaptée à votre situation, parlez-en à un professionnel de la santé déjà pendant votre grossesse et/ou à la maternité.

Les rapports sexuels sont déconseillés pendant au moins les 4 semaines qui suivent l'accouchement.



L'allaitement maternel ne protège pas efficacement d'une grossesse.

LA MINI-PILULE



Une plaquette de 28 comprimés

POUR QUI ?



Toutes les femmes, allaitantes ou non



QUAND COMMENCER ?

Dès l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



1 comprimé/jour

Juin

D	L	M	M	J	V	S
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓	7 ✓
8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓
15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓	21 ✓
22 ✓	23 ✓	24 ✓	25 ✓	26 ✓	27 ✓	28 ✓
29 ✓	30					



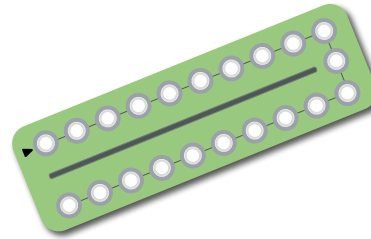
Même heure

Tous les jours sans interruption

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- 😊 Seule pilule conseillée en cas d'allaitement
- 😊 Autorisée juste après l'accouchement
- 😞 Pas de règles
- 😞 Fiable si les conditions de prise sont bien respectées
- 😞 Parfois saignements imprévisibles
- 😞 Y penser tous les jours à la même heure
- 😞 Perte d'efficacité en cas de diarrhée ou de vomissements

LA PILULE CLASSIQUE



Une plaquette de 21 comprimés

POUR QUI ?



Toutes les femmes, non allaitantes



QUAND COMMENCER ?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



1 comprimé/jour

Juin

D	L	M	M	J	V	S
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓	7 ✓
8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓
15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓	21 ✓
22	23	24	25	26	27	28
29 ✓	30 ✓					



Même heure

Chaque jour pendant 21 jours puis arrêt pendant 7 jours : les règles apparaissent

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- 😊 Règles régulières
- 😊 Fiable
- 😞 Pas compatible avec l'allaitement
- 😞 Déconseillée le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)
- 😞 Y penser tous les jours à la même heure
- 😞 Perte d'efficacité en cas de diarrhée ou de vomissements

LA PIQÛRE



Une injection
d'hormones

POUR QUI ?



Toutes
les femmes,
allaitantes
ou non

QUAND COMMENCER ?

Dès l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



Une injection intramusculaire tous les 3 mois
réalisée par une infirmière ou un médecin.

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

-  On ne doit pas y penser pendant 3 mois
-  Fiable
-  Parfois prise de poids
-  Parfois saignements imprévisibles
-  Règles perturbées : absence ou irrégularité

LE PRESERVATIF MASCULIN



Une gaine en latex
ou polyuréthane

POUR QUI ?

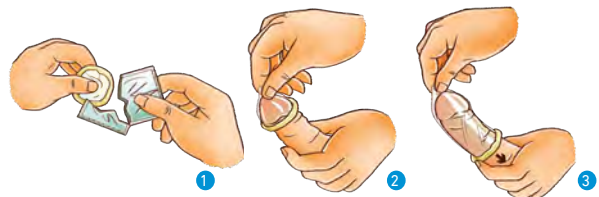


Pour tous
les hommes

QUAND COMMENCER ?

Dès le premier rapport sexuel
après l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



On le place sur le pénis avant chaque rapport.
Il en existe de plusieurs tailles.

COMMENT L'OBTENIR ?



En vente
en pharmacie,
en distributeur,
dans les grandes
surfaces,
par Internet.

Gratuit dans
un planning familial.

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

-  Faible coût, facile à se procurer
-  Protège du SIDA
-  Protège des MST
-  Moyennement fiable,
à combiner avec une autre méthode
-  Nécessite une manipulation au moment
des rapports sexuels

L'IMPLANT



Un petit bâtonnet souple
de 4 cm de long
(longueur d'une allumette)

POUR QUI ?



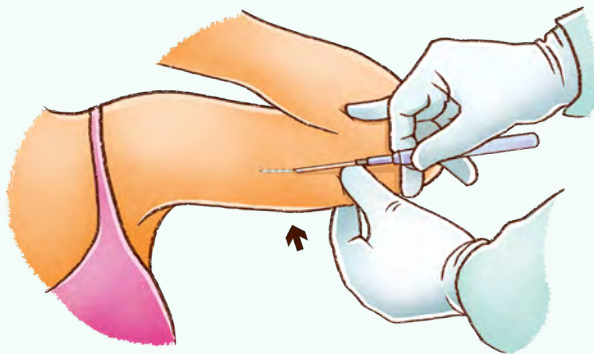
Toutes
les femmes,
allaitantes
ou non



QUAND COMMENCER ?

Dès l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



Ce bâtonnet est introduit (comme une injection)
sous la peau du bras par le médecin.

Il doit être retiré et remplacé après 3 ans.

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- 😊 On ne doit pas y penser pendant 3 ans
- 😊 Peut être placé juste après l'accouchement
- 😊 Très fiable
- 😊 Pas de règles
- 😞 Parfois saignements imprévisibles
- 😞 Parfois prise de poids

LE DIU (dispositif intra-utérin) ou STÉRILET



Un petit instrument
de quelques centimètres.
Il peut être en cuivre
ou hormonal

POUR QUI ?



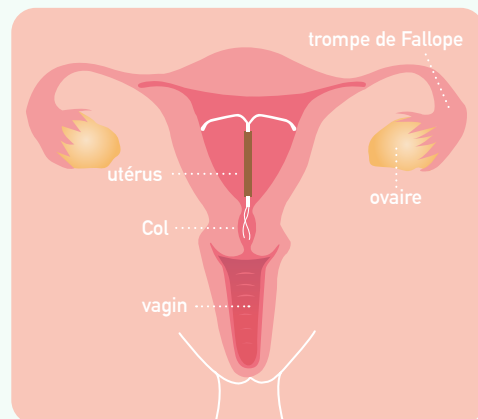
Toutes
les femmes,
allaitantes
ou non



QUAND COMMENCER ?

6 semaines après l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



Le stérilet est mis en place dans l'utérus
par un gynécologue.

Il peut être gardé 3 à 5 ans selon les modèles.
Il sera retiré par le gynécologue.

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

STÉRILET EN CUIVRE

- 😊 Fiable
- 😊 On ne doit pas y penser pendant 3 à 5 ans
- 😞 Règles parfois plus fortes et plus longues

STÉRILET HORMONAL

- 😊 Très fiable
- 😊 Pas ou peu de règles
- 😊 On ne doit pas y penser pendant 3 à 5 ans
- 😞 Parfois acné

LE PATCH



Un patch de 4,5cm x4,5cm
que l'on colle soi-même
sur la peau

POUR QUI ?



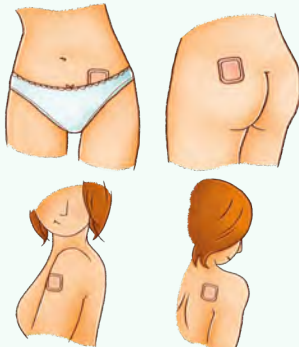
Toutes
les femmes,
non allaitantes



QUAND COMMENCER ?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



- Coller le patch sur la peau
- Le laisser en place 1 semaine
- Le renouveler chaque semaine pendant 3 semaines en le collant à un endroit différent
- 4^{ème} semaine : pas de patch, les règles apparaissent

Juin

D	L	M	M	J	V	S
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓	7 ✓
8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓
15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓	21 ✓
22	23	24	25	26	27	28
29 ✓	30 ✓					

PATCH 1

PATCH 2

PATCH 3

Pas de patch : les règles apparaissent

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- 😊 Fiable
- 😊 Règles régulières
- 😞 Y penser 1 fois par semaine
- 😞 Pas compatible avec l'allaitement
- 😞 Déconseillé le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)

L'ANNEAU VAGINAL



Un anneau souple
en plastique
de +/- 4cm

POUR QUI ?



Toutes
les femmes,
non allaitantes



QUAND COMMENCER ?

Dès la 4^{ème} semaine après l'accouchement

ÇA S'UTILISE COMMENT ?



- Placer l'anneau soi-même dans le vagin
- Le garder 3 semaines (21 jours)
- 4^{ème} semaine : pas d'anneau, les règles apparaissent

Juin

D	L	M	M	J	V	S
1 ✓	2 ✓	3 ✓	4 ✓	5 ✓	6 ✓	7 ✓
8 ✓	9 ✓	10 ✓	11 ✓	12 ✓	13 ✓	14 ✓
15 ✓	16 ✓	17 ✓	18 ✓	19 ✓	20 ✓	21 ✓
22	23	24	25	26	27	28
29 ✓	30 ✓					

ANNEAU

Anneau retiré, les règles apparaissent

AVANTAGES/ INCONVENIENTS

- 😊 Fiable
- 😊 Règles régulières
- 😞 On ne doit pas y penser pendant 3 semaines
- 😞 Pas compatible avec l'allaitement
- 😞 Déconseillé le premier mois après l'accouchement (risque de thrombose)

D'autres moyens contraceptifs existent

- le diaphragme,
- la cape cervicale,
- le préservatif féminin,
- les méthodes « naturelles » : indices combinés, méthode MAMA
- la stérilisation de l'homme et/ou de la femme

Si vous désirez utiliser une de ces méthodes, parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme.

L'abstinence périodique, la méthode des températures ou le retrait sont des moyens peu fiables : le risque d'une grossesse reste important.

COMMENT OBTENIR LA PLUPART DES MOYENS DE CONTRACEPTION ?



- En pharmacie
- Sur ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme

A QUEL PRIX ?



Le coût varie selon :

- Le type de contraception
- Le type d'utilisation (usage unique, journalier, tous les 3 ans...)
- Le conditionnement
- La marque
- L'âge (moins ou plus de 25 ans)

La plupart des mutuelles accorde un remboursement pour tout type de contraceptif sans distinction d'âge.

BON À SAVOIR

Pour toute question sur la contraception, vous pouvez aussi vous renseigner dans un centre de **planning familial**.