

La planification des naissances

✨ Le retour de couches

Plusieurs personnes croient que le retour de couches est signe de fin de l'allaitement, d'autres croient que pour tomber enceinte elles doivent cesser d'allaiter. Pourtant, le retour de couches est loin d'être un signe de fin imminente de l'allaitement et nous n'avons pas nécessairement besoin de cesser d'allaiter pour concevoir un nouvel enfant.

Les facteurs influençant le retour de couches

- Le taux de progestérone
- L'utilisation de suce
- L'utilisation de préparation commerciale pour nourrisson
- L'allaitement de nuit
- Les taux hormonaux de base de chaque femme influencent aussi l'aménorrhée et le retour de couches

Quelques faits

- L'ovulation peut avoir lieu avant ou après le retour de couches.
- Lorsque nos règles sont de retour, les cycles peuvent être très irréguliers.
- Certaines femmes ont des baisses de lactation temporaire quelques jours avant de les 2-3 premiers jours du cycle. La super alternance et la compression du sein pourra vous aider.
- Certains bébés refusent le sein lors des règles, sont plus fâchés, s'agitent. Allaiter dans une pièce au calme, coucher peut aider.
- Certaines femmes vont voir leurs règles de retour le mois suivant l'accouchement tant dit que pour d'autres, ce sera plusieurs mois après un allaitement non écourté.
- Vous n'avez pas à cesser d'allaiter pour concevoir un autre enfant, parlez-en à votre consultante en lactation ou à votre marraine d'allaitement.

Peut-on être enceinte sans retour de couches?

Oui, il est possible d'être enceinte sans avoir eu le retour de couches! Il y a parfois ovulation avant que les menstruations soient déclenchées. S'il y a eu rapport non protégé, il se pourrait que vous soyez enceinte.

Pour mieux comprendre le cycle menstruel.

<https://www.uniprix.com/fr/conseils/1/sante/menstruations-comprendre-le-cycle-menstruel>

Il peut aussi arriver qu'il y ait menstruation sans ovulation. On parle alors d'un cycle menstruel anovulatoire.

<https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Anovulation>

✨ **La fausse couches en cours d'allaitement**

"Au moment de l'allaitement, une hormone appelée ocytocine est libérée. Puisque cette hormone est responsable des contractions pendant l'accouchement, certaines mères craignent que l'allaitement pendant la grossesse déclenche une fausse couche ou un accouchement prématuré. Toutefois, l'ocytocine n'est pas produite en quantité suffisante au cours des tétées pour déclencher le travail. De plus, les hormones de la grossesse bloquent l'effet de l'ocytocine. L'utérus y est donc moins sensible jusqu'au moment de l'accouchement. Enfin, des contractions surviennent également pendant les relations sexuelles et ne représentent donc pas un danger pendant une grossesse normale.

Quelques petites études ont d'ailleurs conclu que les femmes qui allaitent ne risquent pas davantage de vivre une fausse couche ou d'accoucher prématurément. Ces études ont toutefois été réalisées auprès de femmes dont la grossesse se déroulait normalement. Celles qui risquent d'accoucher avant la date prévue devraient donc discuter avec leur médecin de leur situation avant de prendre la décision de poursuivre l'allaitement."

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/allaiter-pendant-grossesse/>

"Environ une grossesse sur six se termine par une fausse couche. La majorité des fausses couches ont lieu dans les 12 premières semaines de grossesse et sont causées par des anomalies génétiques majeures. L'embryon ne se développera pas ou le cœur du bébé va rapidement cesser de battre. Ensuite, l'utérus va généralement arrêter de grossir, puis il va chercher à expulser son contenu.

Le risque de fausse couche augmente cependant avec l'âge. Ainsi, chez les femmes de 35 ans et plus, c'est une grossesse sur quatre qui se terminera en fausse couche; chez les femmes de 40 ans et plus, c'est une grossesse sur deux."

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/grossesse/sante-pendant-grossesse/fausse-couche-deuil>

Vidéo explicatif:

<https://www.youtube.com/watch?v=49TnMeV0FoY>

Quelques sources:

<https://www.lili.org/allaitement-pendant-la-grossesse-et-co-allaitement-est-ce-sans-danger-recherches-recentes>

<https://www.dispensaire.ca/articles/allaiter-durant-grossesse/>

<https://lesvendredisintellos.wpcomstaging.com/2012/05/11/lallaitement-peut-il-causer-une-fausse-couche/>

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/allaiter-pendant-grossesse/>

✨ La contraception

Il existe plusieurs méthodes pour aider à la planification des naissances. La majorité de ces méthodes ne cause aucun problème avec l'allaitement.

Celles qui sont compatibles avec l'allaitement et qui ne causent pas de baisse de lactation:

- Les méthodes barrières soit le condom masculin ou féminin, la cape cervicale et le cape cervicale Léa, le diaphragme
- Les méthodes naturelles comme le calendrier, le retrait / coït interrompu, la méthode symptothermique
- Le stérilet de cuivre
- Les spermicides
- La stérilisation soit la ligature des trompes et la vasectomie
- La MAMA
- Le stérilet du lendemain

Celles qui peuvent être utilisées mais qui peuvent avoir un impact sur la lactation:

- Méthodes hormonales soit l'injection contraceptive, le progestatif oral, le stérilet avec hormones
- La contraception d'urgence

Ces méthodes hormonales peuvent être utilisées pendant l'allaitement, ce ne sont pas toutes les femmes qui verront leur lactation diminuée. Il est conseillé d'attendre au minimum 6 semaines de vie pour les débiter. Parlez avec votre médecin et/ou votre pharmacien pour trouver une méthode qui vous convient.

Celles qui ne sont pas recommandées en cours d'allaitement:

- Méthodes hormonales telle que l'anneau vaginal, le contraceptif oral combiné, le timbre contraceptif

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA):

Pour être efficace, la MAMA nécessite les conditions suivantes :

- Un allaitement à la demande de jour comme de nuit
- Espacement maximum des boires aux 4h de jour et aux 6h la nuit

- Allaitement exclusif pas de nourriture, ni de liquide autre que le lait de maman directement du sein
- Il y a absence de menstruations; vous n'avez pas eu votre retour de couches
- Votre bébé a moins de 6 mois

Cette méthode, bien utilisée, a un taux de réussite de 98%

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/contraception>

https://www.unscn.org/web/archives_resources/files/FAQ_LAM_fr.pdf

Ne pas confondre lochies et retour de couches

Les lochies sont les saignements que nous avons en postpartum. Ils durent de 3 à 4 semaines. Chez la femme qui allaite, cela dure de façon générale, moins longtemps. Ils peuvent être présents jusqu'à environ 6 semaines postpartum. Les saignements sont rouge vif et abondants, plus les jours passent plus ils diminuent en intensité et deviennent plus rosé.

<https://www.coupdepouce.com/mamans/grossesse/article/les-lochies-qu-est-ce-que-c-est>


Pour avoir tous les détails sur les méthodes contraceptives mentionnées plus haut

<https://fqpn.qc.ca/article/contraception/>

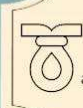
<https://www.lilfrance.org/1146-60-allaitement-et-fertilite>

La contraception Pendant l'allaitement


Méthode barrière sans délai :
Préservatif féminin
6 semaines post accouchement :
Cape cervicale
ou diaphragme + spermicide



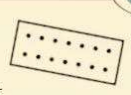
La contraception masculine thermique :
inactiver les spermatozoïdes en gardant les testicules au chaud, avec un sous-vêtement adapté ou avec un anneau pénien. Il faut porter l'un ou l'autre 15 heures par jour minimum.




Méthode Mama :
Méthode Allaitement Maternel & Aménorrhée




Progestatifs seuls :
Voie orale, implant
ou injection intra-musculaire
6 semaines après l'accouchement




Les DIU au cuivre ou les DIU hormonaux :
4 à 6 semaines après l'accouchement



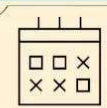
Méthode barrière sans délai :
Le préservatif masculin




Contraception d'urgence :
Pilule du lendemain : au plus tôt après un rapport à risque
DIU cuivre : jusqu'à 5 jours après un rapport à risque ou 5 jours après ovulation




La Symptothermie :
Observation de la glaire cervicale & prise de température




Contraception définitive :
Stérilisation volontaire féminine (Ligature, essure) : lors d'une césarienne programmée ou 6 semaines après accouchement
Vasectomie masculine : parfois réversible



L'allaitement tout un art



Taniarts Creations Association (d) 1998



Design by Celia Cungiolo

<https://allaitement-toutunart.fr/la-contraception-pendant-lallaitement>

L'allaitement et le retour des menstruations

Votre lait ne change pas de composition parce que vous avez eu votre retour de couches, il continue à évoluer pour s'adapter parfaitement à votre bébé.

Votre lait peut avoir un goût différent; plus salé, moins sucré.

Il est difficile de prédire le moment où vous redeviendrez fertile. Si vous allaitez, il est possible que vous n'ovuliez pas avant des mois, mais certaines femmes qui allaitent recommencent à ovuler dès quatre semaines après avoir donné naissance.



Avec des tétées régulières et à la demande, 6 à 8 fois par jour ou plus encore, la grande majorité des femmes restent en aménorrhée (absence de règle). Mais encore une fois, cela dépend du profil hormonal de chaque femme.

Même si la personne allaitante a parfois l'impression que sa production semble diminuée quelque peu lors de l'ovulation ou de la menstruation comme telle, cela reste temporaire.

Vos mamelons peuvent être plus sensibles juste avant le début de vos règles.



<https://www.facebook.com/15028048727/posts/10159266518268728/>