



**PRÊTE POUR LE DÉPART À LA
MATERNITÉ ?**

**AVEZ-VOUS PENSÉ À VOTRE
PROCHAINE CONTRACEPTION ?**

Être prête pour l'arrivée de bébé, c'est aussi penser à vous, à votre couple et à votre sexualité *post-partum*.

Prévoyez votre contraception avant d'accoucher pour commencer cette nouvelle étape de vie en toute sérénité !

LA REPRISE DE LA SEXUALITÉ

SANS OUBLIER CELLE DE VOTRE FERTILITÉ

ACCOUCHEMENT



DANS LES 3 SEMAINES

Reprise des rapports pour
23 % des femmes*⁵

3 SEMAINES RETOUR DE LA FERTILITÉ ⁶



4 SEMAINES

60 % des couples ont eu au moins un rapport sexuel ⁴

5 SEMAINES

Délai moyen de reprise des activités sexuelles par les parents ⁴

« La reprise de l'activité sexuelle est possible dès les premières semaines après l'accouchement. »

VRAI ⁵

« Tant que je n'ai pas eu à nouveau mes règles, je ne suis pas fertile. »

FAUX. La première ovulation peut se produire avant le retour des règles. ¹

A partir du 21^e jour, il est possible d'être à nouveau enceinte, même sans retour des règles. ^{2,3}

« Tant que j'allaite je n'ai pas besoin de contraception. »

FAUX. Le seul fait d'allaiter ne suffit pas à retarder la reprise de la fertilité. Cette méthode, dite « MAMA », n'est applicable qu'en cas d'allaitement exclusif, pendant les 6 premiers mois de l'enfant.** Elle n'est pas sans risques :

2 % des femmes pratiquant la méthode MAMA seront à nouveau enceintes dans les 6 mois qui suivent leur accouchement. ⁴

* Selon une enquête IFOP menée en 2022 auprès d'un échantillon de 1 001 personnes, représentatif de la population de parents d'enfants de moins de 3 ans.

** Il faut certaines conditions pour appliquer la méthode dite « MAMA » : enfant de moins de 6 mois ; nourri exclusivement au sein, à la demande, nuit et jour (6 à 10 tétées par jour), pas plus de 6 h entre 2 tétées la nuit et pas plus de 4 h le jour ; ne pas avoir eu de règles depuis l'accouchement. ³

LE DÉLAI ENTRE DEUX GROSSESSES

POURQUOI PRENDRE SON TEMPS ?

Votre corps aura besoin de **se resourcer physiologiquement** dans les mois qui suivront l'accouchement. Le temps de prendre soin de soi avant une future grossesse éventuelle, en bonne santé pour la maman comme pour le bébé.

LES GROSSESSES RAPPROCHÉES

Un intervalle trop court entre deux grossesses augmente le risque d'**anémie**, de **naissance prématurée**, d'**infection**, de **retard de croissance** et de **mortalité** autour de l'accouchement.⁷⁻⁹



18 mois

C'est le délai
recommandé entre
2 grossesses¹⁰

GROSSESSES NON DÉSIRÉES

En France, les grossesses non désirées après un accouchement représentent **6 % des IVG**, soit près de 10 000 par an.¹

VOTRE CONTRACEPTION APRÈS L'ACCOUCHEMENT

LA CHOISIR AVANT LA NAISSANCE

40 %

des femmes profitent de leur grossesse pour changer de méthode de contraception après l'accouchement.¹²

Et si vous repensiez la vôtre ?

Quand en parler ?

La Haute Autorité de Santé (HAS) recommande justement d'aborder la contraception **au cours de la grossesse**.⁶



Quand débiter sa contraception ?

Il est recommandé d'initier une contraception efficace **au plus tard 21 jours après l'accouchement**. Selon la méthode choisie, elle peut être débutée **immédiatement après l'accouchement** ou après un certain délai.¹



52,8 %

des femmes oublient leur contraception orale pendant la période qui suit l'accouchement.*

Les premiers mois de votre bébé représentent une période plus propice à la charge mentale... et aux oublis !^{11,12}

Certaines méthodes dites « de longue durée » sont recommandées si vous vous sentez à risque.¹

Une contraception bien anticipée :

- Discutée et choisie avant la naissance.^{6,10}
- Adaptée à votre nouvel environnement de jeune maman en évitant les oublis.¹²
- Initiée dès que possible.^{1,10}

* Étude réalisée sur une cohorte de 104 accouchées de la maternité du Mans, en 2004.



CHOISIR MA CONTRACEPTION

ÊTRE BIEN INFORMÉE, C'EST ÊTRE BIEN PRÉPARÉE !

Quels sont les délais d'initiation des différentes méthodes ? ^{1,3}

Méthodes contraceptives	Délai d'initiation après l'accouchement*		Fréquence de renouvellement
	Vous n'allaites pas	Vous allaitez	
Implant	Dès le jour de l'accouchement*		3 ans
Pilule microprogestative	3 semaines		Prise journalière
Progestatif injectable	3 semaines		3 mois
DIU au cuivre	48 h**		5 ans
DIU hormonal	4 semaines		5 ans
Méthodes barrières - Diaphragme - Cape - Spermicide	6 semaines		A chaque rapport
Pilule oestroprogestative Patch Anneau	6 semaines***	6 mois	Prise journalière 3 semaines 3 semaines

* En l'absence de contre-indications.

** La pose d'un DIU au cuivre est possible dans les 48 h après l'accouchement mais cela n'est pas d'usage courant. ³

*** Ce délai peut être réduit à 3 semaines en l'absence de risque de phlébite et d'autres contre-indications.

Références bibliographiques :

1. Raccah-Tebeka B, et al. Contraception du post-partum : recommandations pour la pratique clinique. *J Gynécol Obstet Biol Reprod.* 2015;44:1127-1134. **2.** Makins A, et al. Post pregnancy contraception. *Best Pract Res Clin Obstet Gynaecol.* 2020 Jul;66:41-54. **3.** Ameli. Quelle contraception après un accouchement ? Disponible sur : <https://www.ameli.fr/assure/sante/devenir-parent/accouchement-et-nouveau-ne/contraception-apres-un-accouchement>. [Consulté en mai 2024]. **4.** Robin C, et al. La contraception du post-partum : état des connaissances. *La revue Sage-Femme.* Fev 2010;Vol9:31-43. **5.** IFOP. Le « baby clash » ou la vie sexuelle et sentimentale des jeunes parents. Sept 2022. **6.** HAS. Contraception chez la femme en post-partum. Avril 2013. Mis à jour en juillet 2019. **7.** Chapman HL, et al. Association of quality of prenatal care with contraceptive planning in a United States population: a retrospective cohort study. *BMC Womens Health.* 2023 May 2;23(1):214. **8.** Dedecker F, et al. Grossesses rapprochées : facteurs de risque et conséquences périnatales. *J Gynécol Obstet Biol Reprod.* 2006;35:28-34. **9.** Vandenbroucke L, et al. Facteurs de risques et conséquences périnatales des grossesses rapprochées : étude cas-témoin rétrospective. *J Gynécol Obstet Biol Reprod.* 2013;42:166-173. **10.** ACOG. Postpartum Birth Control. FAQ. Disponible sur : <https://www.acog.org/womens-health/faqs/postpartum-birth-control>. [Consulté en mai 2024]. **11.** Walker LO, et al. Maternal Stressors and Coping Strategies During the Extended Postpartum Period: A Retrospective Analysis with Contemporary Implications. *Womens Health Rep (New Rochelle).* 2022 Jan 31;3(1):104-114. **12.** Fanello S, et al. La contraception du post-partum : les recommandations médicales, le point de vue des femmes. *J Gynécol Obstet Biol Reprod.* 2007;36:369-374.

Tout effet indésirable doit être signalé à un professionnel de santé sans délai. Les patients peuvent également déclarer les effets indésirables directement aux autorités de santé via le portail de signalement du ministère chargé de la santé : <https://signalement.social-sante.gouv.fr>



VOTRE CHECKLIST POUR LA MATERNITÉ

PENSER À TOUT, C'EST AUSSI PENSER À VOUS !

Pour mon bébé :

- 5 pyjamas
- 5 bodies
- 5 petits ensembles
- 1 gilet
- 1 gigoteuse
- 2 bonnets
- Des chaussettes
- 1 sortie de bain
- 5 bavoirs/petits linges pour les tétées
- 1 doudou
- Quelques couches pour la sortie



Pour moi :

- 2 chemises de nuit ou pyjamas (faciles à ouvrir si je souhaite allaiter)
- 1 paire de chaussons
- 1 gilet
- 5 tee-shirts
- 2 ou 3 paires de chaussettes
- Des culottes jetables
- Des serviettes hygiéniques
- 3 soutiens-gorge d'allaitement +/- coussinets jetables si je souhaite allaiter
- Mes affaires de toilette
- Mes papiers : carte vitale, carte de mutuelle, carte de groupe sanguin, carnet de maternité ou de suivi médical, livret de famille (ou carte d'identité)

Ma contraception après l'accouchement :

- J'en parle à mon professionnel de santé pendant ma grossesse
- J'ai mon ordonnance et je récupère ma future contraception à la pharmacie avant d'accoucher

Pour plus de conseils sur la santé des femmes, rendez-vous sur notre compte Instagram @lasanteaufeminin ou organon.fr

