

L’arrivée d’un bébé, en plus d’apporter joie et plaisir, modifie grandement vos habitudes et votre rythme de vie. Il est pourtant essentiel de discuter avec votre conjoint de vos attentes et de vos désirs face à la reprise de vos activités sexuelles après votre accouchement. De plus, il faut penser à la méthode contraceptive qui vous conviendrait le mieux. Pour ce faire, il est idéal d’en parler à votre médecin avant l’arrivée de votre nouveau-né.

Voici donc des méthodes contraceptives qui peuvent vous convenir après votre accouchement :

DISPOSITIF INTRA-UTÉRIN ou STÉRILET

Le stérilet est un petit objet de matière plastique en forme de T qui est placé dans l’utérus par un médecin pour prévenir la grossesse. Il existe quatre modèles disponibles au Canada, soit le Nova-T, le Flexi-T, le Liberte UT380 et le Mirena. Pour le Nova-T, le Flexi-T et le Liberte UT380, le dispositif est recouvert de *cuivre* d'où l'appellation stérilet en cuivre. Quant au Mirena, la partie verticale est recouverte d'un petit tube qui contient de la *progestérone* (une hormone) qui est libérée lentement dans l’utérus.

Mode d’action

Le stérilet détruit les spermatozoïdes ou les empêche de monter dans l’utérus. Il modifie aussi l’endomètre (intérieur de l’utérus), ce qui rend impossible l’implantation d’un œuf fécondé, si cela arrivait.

Efficacité

Il s’agit d’une méthode contraceptive très efficace. Le Nova T peut être laissé en place pour une période de cinq ans. Quand au Flexit T 380 et au Liberte UT380, ils peuvent être laissés en place 10 ans. Ces derniers offrent une protection de plus de 99 % alors que le Mirena est pratiquement aussi efficace que la stérilisation féminine (99,8%).

Avantages

- Aucun effet sur la production lactée;
- Très grande efficacité;
- Cycle naturel respecté;
- Avec le Miréna, 20% des femmes n’ont plus de menstruation après un an;
- Avec le Miréna, il y a une diminution de la durée des saignements, du flux, et des crampes menstruelles.

Inconvénients

- Il doit être installé par un médecin;
- Suivi et counseling nécessaire pour détecter les expulsions;
- Il est préférable que la femme vive une relation stable, ce qui la rend moins à risque de contracter une maladie transmissible sexuellement;
- Le Nova-T et le Flexi-T allongent en moyenne d’un ou deux jours les menstruations, les pertes sanguines sont, en général, plus abondantes et les crampes menstruelles peuvent être augmentées;
- Avec le Mirena, il y a une possibilité de saignements irréguliers durant les trois à quatre premiers mois qui cessent habituellement par la suite;
- Avec le Mirena, certaines femmes peuvent présenter au début des maux de tête, des douleurs aux seins et de rares nausées.

LA MINIPILULE

La minipilule est une pilule contraceptive qui ne contient que de la progestérone (les autres pilules contiennent des œstrogènes et de la progestérone).

Mode d’action

La minipilule agit au niveau du col de l’utérus en rendant le mucus (glaire) moins perméable aux spermatozoïdes. Elle agit également en modifiant la paroi interne de l’utérus (endomètre) qui devient inapte à recevoir un ovule fécondé (l’œuf).

Efficacité

L’efficacité s’approche de 99 % si elle est prise de façon très régulière.

Avantages

- Aucun effet sur la production lactée;
- Aucun effet secondaire noté chez l’enfant allaité;
- Peut être débutée immédiatement après l’accouchement.

Inconvénients

- Doit être prise à des heures fixes car un retard de 3 heures peut diminuer l’efficacité;
- Il peut y avoir des saignements imprévisibles. En fait, 40 % des femmes auront des cycles irréguliers, près de 20 % présenteront des tachetures (petits saignements) et 3 % auront de l’aménorrhée (absence de menstruation). Les saignements irréguliers sont moindres chez les femmes qui allaitent.

DEPO-PROVERA

Le Depo-Provera est un contraceptif injectable dérivé d'une hormone naturelle, la progestérone. Le Depo-Provera est officiellement accepté au Canada pour usage contraceptif depuis 1997.

Mode d'action

L'injection du produit dans un muscle provoque une augmentation rapide du taux de progestérone dans le sang. Cette concentration sanguine demeure suffisante pour exercer un effet contraceptif pendant 3 mois.

Le composé agit de différentes façons :

- Il empêche l'ovulation;
- Il rend l'intérieur de l'utérus inapte à recevoir l'ovule fécondé;
- Il modifie la glaire du col utérin.

Efficacité

Son efficacité est de 99,8 % et se compare à celle de la ligature des trompes. Pour être efficace, le calendrier des injections doit être respecté soit une injection aux 11 à 13 semaines.

Avantages

- Peut être injecté dans les jours suivants l’accouchement;
- Aucun effet sur la production lactée (peut même l’augmenter);
- Aucun effet secondaire noté chez l’enfant allaité;
- Méthode à action prolongée qui ne nécessite pas la prise hebdomadaire d’une contraception.

Inconvénients

- Peut causer des troubles menstruels qui normalement disparaissent après quelques mois (saignements irréguliers non prévisibles mais rarement abondants). Cela constitue l'effet secondaire le plus fréquent;
- La prise de poids est aussi un effet secondaire fréquent qui fait suite à une augmentation de l’appétit. Par contre, 20% des utilisatrices perdent du poids;
- Il peut causer les mêmes effets secondaires que peut occasionner la prise de la pilule (voir La Pilule);
- Le retour à la fertilité se fait généralement entre 6 à 9 mois après la dernière injection mais ce délai peut s’étendre à 18 mois.

LA PILULE (contraceptifs oraux combinés)

La pilule contient des hormones synthétiques semblables aux hormones naturelles produites par l’organisme féminin, soit l’œstrogène et la progestérone.

Mode d'action

L’action essentielle de la pilule est d’empêcher l’ovulation. Elle agit également au niveau du col de l’utérus en rendant le mucus (ou glaire) moins perméable aux spermatozoïdes et modifie la paroi interne de l’utérus (endomètre) qui devient inapte à recevoir un ovule fécondé.

Efficacité

Elle est de 99,5 %. Par contre, lorsque les conditions d’utilisation ne sont pas respectées, cette efficacité peut diminuer très rapidement.

Avantages

- Grande efficacité et est facilement réversible;
- Cycles menstruels réguliers;
- Aucun effet secondaire noté chez l’enfant allaité.

Inconvénients

- Possibilité d’une diminution de la quantité et de la qualité du lait chez la femme qui allaite;
- Prise quotidienne nécessaire;
- Peut causer des effets secondaires tels : des nausées, de la douleur ou un gonflement des seins, des maux de tête et de petits saignements entre les menstruations.

LES MÉTHODES NATURELLES

LA MÉTHODE MAMA (Méthode de l’allaitement et de l'aménorrhée)

La méthode MAMA fournit à la mère une contraception efficace jusqu’à 6 mois après l’accouchement si elle pratique l’allaitement complet et que toutes ces conditions sont respectées :

- Allaitement à la demande : jour et nuit aux 4 heures le jour et aux 6 heures la nuit;
- Allaitement exclusif : bébé ne reçoit ni solide, ni liquide autre que le lait pris directement au sein;
- Absence de menstruation;
- Moins de 6 mois se sont écoulés depuis l’accouchement.

Mode d’action

La prolactine, hormone libérée en quantité suffisante dans le corps de la femme qui pratique un allaitement complet, diminue considérablement la libération des hormones nécessaires à la reprise de l’ovulation.

Efficacité

Elle est de 98% si toutes les conditions sont respectées.

Avantages

- Aucun impact sur l’allaitement;
- Contraception naturelle.

Inconvénients

- Demande un respect minutieux de toutes les conditions;
- Demande l’utilisation d’une autre méthode contraceptive dès qu’une des conditions n’est pas respectée.

MÉTHODES BARRIÈRES

L’efficacité des méthodes barrières varie et tient d’abord à leur emploi assidu et correct, à chaque relation sexuelle, peu importe la période du cycle, incluant les menstruations. Pour augmenter l’efficacité, il est recommandé d’ajouter un spermicide au condom féminin et de toujours en utiliser avec le diaphragme, la cape cervicale et le Lea Contraceptive^{MD}. Il est aussi à noter que seul le condom protège contre les maladies transmissibles sexuellement (MTS).

Avantages

- Aucun effet sur l’allaitement;
- Peuvent être utilisées en combinaison avec la Méthode MAMA;
- Les spermicides et les condoms lubrifiés diminuent la sécheresse vaginale présente surtout chez la femme qui allaite.

Inconvénients

- Efficacité moindre que les autres méthodes (taux d’échec de 3% à 28%), sauf pour le condom;
- Nécessité d’attendre au moins 6 semaines après l’accouchement avant d’utiliser le diaphragme, la cape cervicale ou l’Éponge.

LE CONDOM

Le condom est une enveloppe en latex, en polyuréthane ou une membrane naturelle que l’on déroule sur le pénis en érection. Il empêche le sperme et les bactéries d’entrer en contact avec les organes génitaux du ou de la partenaire. Le condom composé d’une membrane naturelle est moins efficace.

Coût : de 0,55\$ à 5\$ par condom

Efficacité : elle peut atteindre 99%, si le condom est utilisé à chaque relation sexuelle, peu importe le moment du cycle menstruel et s’il est mis avant tout contact du pénis avec la vulve ou le vagin.

DIAPHRAGME^{MD}

Il s’agit d’une coupole en silicone montée sur un anneau circulaire souple et adapté à la taille du vagin. Il doit être utilisé avec une mousse spermicide. La femme qui choisit cette méthode doit être suivie par un médecin qui détermine la taille nécessaire (55 à 90 mm de diamètre) et lui apprend à le mettre en place. Une variation de poids de plus de 3 kg, ou encore un accouchement peut modifier la taille du vagin et nécessiter une réévaluation du diamètre du diaphragme. Une vérification de la taille devrait également être faite chaque année. Pour prévenir le syndrome de choc toxique et les mauvaises odeurs, il convient de le garder en place le moins longtemps possible tout en respectant le délai de 6 heures minimum après la relation sexuelle, et de ne pas l’utiliser pendant les règles. Pour préserver l’intégrité du diaphragme, il suffit de le laver, de l’enduire de bicarbonate de soude (soda) et de le ranger à l’ombre et au frais. Le modèle le plus utilisé est l’ARCING. Il est possible de se procurer ce diaphragme auprès de la compagnie MILEX en composant le 1-800-204-2398.

Coût : 80\$ à 100\$ + coût du spermicide

Efficacité : 80 à 94%

CAPE CERVICALE^{MD}

Il existe un seul modèle de cape cervicale: « FemCap ». Elle a la forme d’un dôme et est faite en silicone. Elle est posée sur le col de l’utérus et peut être utilisée avec un gel spermicide placé à l’intérieur. Elle est offerte en trois grandeurs : 22, 24 et 26 mm. Environ 75 % des femmes peuvent trouver une taille qui leur convient. Son emploi nécessite un enseignement qui peut être offert par un médecin ou dans certains centres de santé de femmes.

On recommande de ne pas utiliser la cape cervicale dans les 6 semaines suivant un accouchement, pendant un saignement vaginal et durant les règles. Certaines positions sexuelles peuvent déloger la cape, qui perd ainsi son efficacité. Pour éviter les odeurs désagréables, il est important de nettoyer et de sécher la cape cervicale entre chaque utilisation et de la laisser en place le moins longtemps possible, tout en respectant le délai de 8 heures minimum après la relation sexuelle.

Coût : entre 55\$ et 80\$ + coût du spermicide

Efficacité 80 à 94%

L’ÉPONGE CONTRACEPTIVE

Il existe un modèle: TODAY. Elle est fabriquée avec une mousse douce et flexible et est munie d’un petit anneau pour faciliter le retrait. Elle est imprégnée d’un gel spermicide qui se disperse très bien, est peu irritant et bien toléré. Sa protection est valable pour une seule relation sexuelle. Ces éponges peuvent rester en place pour une durée maximum de 12 heures et elle doit rester dans le vagin au moins 6 heures après le rapport sexuel. L’éponge ne doit pas être utilisée pendant les menstruations.

Coût : environ 12\$/boîte de 4

Efficacité : 70 à 94%

Révision juin 2011

LA CONTRACEPTION POST-NATALE

Mieux vaut
y penser maintenant !

**Moyens contraceptifs
disponibles et
pouvant être compatibles
avec l’allaitement.**

Clinique de planning

CSSS R-N, 150 avenue Rouleau
Rimouski (Québec) G5L 5T1
Tél. : (418) 724-8578
www.planningchrr.com