

Quels moyens de contraception peut-on utiliser pendant l'allaitement?

Vous pouvez choisir d'utiliser un moyen de contraception comme le condom avec mousse spermicide, un stérilet sans hormone ou un diaphragme (renseignez-vous auprès d'un professionnel de la santé). Vous pouvez débuter la pilule à base de progestérone *Micronor*® et le *Depo-Provera*® selon les recommandations de votre médecin. Ces moyens de contraception ne semblent pas diminuer la production lactée. La pilule contraceptive combinée (oestrogène et progestérone), le timbre ou l'anneau contraceptif doivent être débutés seulement quand l'allaitement est bien démarré (plus de 6 semaines après l'accouchement). **Attention! Possibilité de diminution de la production lactée.**

La plupart du temps, l'allaitement **exclusif** (aucun aliment ou autre lait) contribue à ce que la femme n'ait pas de retour de menstruations. Cette méthode de contraception, appelée MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée) est efficace à 98 % si elle est appliquée à la lettre, soit :

- Votre bébé a moins de 6 mois.
- Vous n'avez pas eu de menstruations ou de saignements vaginaux après 8 semaines suivant votre accouchement.
- Il n'y a pas plus de 4 heures entre 2 tétées le jour et 6 heures la nuit.
- Allaitement EXCLUSIF (aucun autre aliment, lait ou eau n'est donné au bébé).

SI UNE SEULE DE CES CONDITIONS N'EST PAS RESPECTÉE, VOUS AVEZ DES RISQUES DE DEVENIR ENCEINTE.

Maintenant, à vous de choisir le moyen de contraception qui vous convient le mieux!

Rédigé par Isabelle Cloutier, présidente de Nourri-Source Lanaudière, conjointement avec les membres de la Table Régionale de Concertation en Allaitement Maternel de Lanaudière-Nord.
Avril 2002. Révision : Janvier 2007.

Les habitudes de VIE de la mère qui allaite

Alimentation, alcool, tabac, drogues, médicaments, régimes amaigrissants et sexualité

Alimentation

Est-ce que je dois changer mes habitudes alimentaires pour pouvoir allaiter?

NON. Vous n'avez aucun changement à faire. Poursuivez simplement votre alimentation habituelle. Aucun aliment n'est à éviter en allaitant. Même le chou, l'ail ou les mets épicés ne causent généralement pas de problème. Quant aux breuvages et aux aliments contenant de la caféine (café, thé, cola, chocolat), vous pouvez habituellement en prendre de 2 à 3 portions par jour sans que cela ne dérange votre bébé.

Une alimentation variée et équilibrée, comprenant des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien, répondra à vos besoins et à ceux de votre bébé. Souvenez-vous aussi que la consommation de lait de vache n'est pas obligatoire pour la production du lait maternel.



Alimentation

Est-ce que je dois manger et boire beaucoup lorsque j'allaite?

Il suffit de manger à sa faim et de boire à sa soif pour allaiter tout en se sentant bien.

De nombreuses mères trouvent plus facile de prendre plusieurs repas légers et des collations chaque jour plutôt que de se restreindre aux trois repas habituels. Elles s'adaptent ainsi à la vie avec bébé (qui lui, boit à la demande) en mangeant moins à la fois, mais plus souvent, des choses faciles à préparer au moment où elles sont libres.

Il est donc utile d'avoir sous la main des aliments que l'on aime et qui sont prêts à manger, comme des craquelins, des muffins, des fruits, du fromage, etc. Vous pouvez disposer ces aliments aux endroits où vous vous installez pour allaiter, accompagnés d'un breuvage, afin de vous faire penser et de vous donner le goût de boire et de manger.

que la conséquence de cette situation est la période postnatale (et non l'allaitement). L'important est de parler et d'échanger sur les sentiments vécus. Il est préférable que le conjoint n'insiste pas auprès de sa partenaire si elle n'est pas prête pour une relation sexuelle. Une approche de tendresse, des massages non érotiques, un souper aux chandelles sensibiliseront davantage la femme à s'ouvrir éventuellement à une relation, plutôt que des caresses dirigées et trop insistantes. Le simple fait d'aider sa conjointe dans les tâches ménagères et les soins du bébé contribue à son repos et à sa détente. Elle se sent soutenue et aimée par de tels gestes.

Est ce que l'allaitement peut avoir des effets sur ma sexualité?

OUI. Il arrive parfois que les changements hormonaux entraînent une certaine sensibilité vaginale, et que vous ayez moins de lubrification pendant les relations. Il est alors recommandé d'utiliser une gelée lubrifiante à base d'eau (type K-Y ou autre). Des préliminaires plus longs peuvent aussi aider! Vous pouvez également varier vos activités sexuelles. Les conjoints peuvent manifester leur amour de différentes manières, par exemple par une foule de petites attentions, étreintes et caresses.

Pendant les relations sexuelles (notamment au moment de l'orgasme), le réflexe d'éjection du lait chez la femme peut parfois se produire, et c'est normal (ce ne sont pas toutes les femmes qui expérimentent cela). Si cela vous embête, vous pouvez appuyer vos mains sur vos seins lorsque vous sentez le réflexe se produire. On peut également garder une serviette à portée de la main. Il faut savoir toutefois que la présence du lait pendant les relations est jugée agréable pour d'autres.

Allaitement et sexualité

Lors de l'allaitement, est-ce que le désir sexuel change?

Pendant la grossesse, comme après l'accouchement, il arrive parfois que le désir sexuel diminue, ce qui est tout à fait naturel. Que le bébé soit allaité ou non, le fait d'être de nouveaux parents exige beaucoup de notre temps, demande une période d'adaptation, et bébé a besoin de soins et d'attention. Pendant la journée, vous avez bien souvent bébé dans les bras, ce qui comble une partie de vos besoins affectifs et émotionnels. Vos nuits sont entrecoupées. Vous avez également moins de temps pour vous retrouver seuls tous les deux. La fatigue, autant pour l'homme que pour la femme, est un des principaux facteurs qui fait en sorte que les relations sexuelles sont parfois moins fréquentes qu'auparavant, et cela, pour un certain temps. D'autre part, certaines femmes ont noté une augmentation de leur désir sexuel.

Et si j'ai moins d'intérêt pour la sexualité...?

Si vous avez moins d'intérêt pour la sexualité, premièrement ne vous sentez pas « anormale ». Après la naissance d'un enfant, cela est fréquent. L'idéal est d'en parler avec votre partenaire. Votre conjoint peut se sentir blessé par ce phénomène et doit savoir que vous ne le rejetez pas, mais



Alcool

Est-il dangereux de boire de l'alcool lorsqu'on allaite?

Boire un verre à l'occasion n'est pas dommageable pour un bébé allaité. L'alcool présent dans le sang se retrouve toutefois dans le lait maternel lors de la tétée. Lorsque vous buvez, il est donc préférable de boire une seule consommation tout de suite après avoir donné le sein, et d'attendre une à deux heures avant d'allaiter à nouveau. Une consommation équivaut à une bière (340 ml ou 12 onces), 5 onces de vin (150 ml), 1 1/2 once d'alcool fort (45 ml) ou 3 onces d'apéritif (85 ml).

Une consommation régulière et abusive d'alcool est cependant dommageable pour la mère et l'enfant.

Tabac

Est-ce qu'une mère qui fume peut allaiter?

OUI, une mère qui fume peut allaiter. Son bébé profitera ainsi des nombreux avantages de l'allaitement. Il est toutefois recommandé de fumer **le moins possible**.

Lorsqu'une mère fume, le niveau de nicotine dans son sang augmente puis diminue après un certain temps. **Il faut donc éviter de fumer juste avant et pendant une tétée** et plutôt fumer après avoir allaité. Il ne faut jamais fumer en présence du bébé. Allez plutôt fumer à l'extérieur de la maison. Si vous désirez cesser de fumer, consulter le centre d'abandon du tabagisme de votre CLSC.

Drogues

Est-ce que je dois éviter de consommer de la drogue si j'allaite mon bébé?

OUI, il faut éviter la consommation de drogues lorsqu'on allaite. Les drogues dures (héroïne, cocaïne, amphétamines, etc.) sont à bannir totalement. Cependant, pour une consommation occasionnelle de drogues dites douces (cannabis, marijuana ou haschich), les avantages de l'allaitement peuvent parfois l'emporter sur les inconvénients. Parlez-en avec votre médecin, votre infirmière ou votre marraine d'allaitement.

Au cours du premier mois de vie, le système digestif du bébé n'est pas encore très développé. Il est donc recommandé d'éviter, autant que possible, la consommation d'alcool et de drogues.

Médicaments

Que faire si je dois prendre un médicament lorsque j'allaite?

Il existe aujourd'hui un très grand nombre de médicaments qui peuvent être pris sans danger par une femme qui allaite. Toutefois, avant de prendre un médicament prescrit ou non, il faut s'assurer, auprès d'un professionnel de la santé (infirmière, médecin, pharmacien), qu'il est compatible avec l'allaitement.

Exercices physiques et régimes amaigrissants

Est-ce que je peux essayer de perdre du poids en faisant de l'exercice et en suivant un régime même si j'allaite?

D'abord, il faut noter que l'allaitement facilite la perte des kilos en trop pris durant la grossesse. Cependant, **il est important que la perte de poids soit lente**. Les mères qui allaitent ne devraient rien faire de spécial pour perdre du poids pendant les deux premiers mois suivant la naissance. Il faut laisser du temps au corps pour se remettre de l'accouchement et établir une bonne production de lait. Rappelez-vous que vous avez mis neuf mois à prendre ces kilos. Permettez-vous donc de neuf à douze mois pour les perdre! Il n'y a toutefois aucun danger à faire de l'exercice pour une femme qui allaite. Au contraire, comme pour toute autre personne, faire de l'activité physique est bon pour la santé.

Après deux mois, si vous n'avez pas perdu de poids, vous pouvez réviser votre alimentation. Une diminution de la quantité de matières grasses et d'aliments sucrés absorbés devrait vous permettre de perdre quelques kilos. Cependant, **les régimes sévères ne sont pas recommandés** car ils pourraient causer une baisse de votre production lactée et favoriser la concentration de substances contaminées dans le lait maternel. Au besoin, consultez une nutritionniste ou tout autre professionnel de la santé qui pourra vous conseiller adéquatement.

