

En l'absence d'allaitement, le retour de couches peut survenir à partir du 21^e jour après l'accouchement. Il est parfois précédé d'une ovulation. Si vous ne désirez pas être de nouveau enceinte, il est nécessaire d'adopter rapidement une contraception après l'accouchement.

Un entretien avec un médecin ou une sage-femme vous sera proposé lors de votre séjour en maternité afin de déterminer la méthode contraceptive qui vous conviendra le mieux*.

Vous allaitez votre enfant (allaitement exclusif ou mixte)

Les méthodes dont vous pouvez disposer sont :

- les préservatifs qui sont utilisables dès les premiers rapports sexuels ;
- un dispositif intra-utérin (DIU) : un DIU au cuivre peut être posé dans les 48 heures qui suivent l'accouchement, un DIU contenant des hormones 4 semaines après celui-ci ;
- les pilules microprogestatives et l'implant, qui sont utilisables à partir de 21 jours après l'accouchement ;
- les capes et diaphragmes, utilisables 6 semaines après l'accouchement ;
- les œstroprogestatifs (pilules, timbre et anneaux) : ne sont pas recommandés dans les six mois suivant l'accouchement ;
- les méthodes naturelles sont inadaptées en période postnatale, car elles sont basées sur l'observation de cycles menstruels réguliers. Seule la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) peut être envisagée **à condition de respecter toutes les conditions suivantes** : allaitement exclusif, allaitement jour et nuit (6 à 10 tétées/jour), pas plus de 6 heures entre 2 tétées la nuit et pas plus de 4 heures le jour, absence totale de règles.

Vous n'allaites pas votre enfant

Les méthodes dont vous pouvez disposer sont :

- les préservatifs qui sont utilisables dès les premiers rapports sexuels ;
- un dispositif intra-utérin (DIU) : le DIU au cuivre peut être posé dans les 48 heures qui suivent l'accouchement, le DIU contenant des hormones 4 semaines après celui-ci ;
- les micro-progestatifs et l'implant sont utilisables 21 jours après l'accouchement ;
- les œstroprogestatifs (pilules, timbre et anneaux) peuvent être prescrits 42 jours après l'accouchement.

La stérilisation à visée contraceptive est autorisée pour les personnes majeures. Contrairement à toutes les autres méthodes contraceptives, elle est **irréversible**. Sa réalisation est soumise à des conditions strictes : au cours d'une première consultation, la femme exprime et motive sa demande, le médecin lui délivre une information sur la contraception et lui remet le livret *Stérilisation à visée contraceptive*. **Un délai de réflexion de quatre mois** entre la première consultation et la confirmation écrite de la demande de stérilisation est prévu par la loi.

Quelle que soit la méthode utilisée, seul le préservatif masculin ou féminin protège des infections sexuellement transmissibles et de l'infection par le VIH.

* www.choisirsacontraception.fr.