



Allaitement et contraception...

OUI, MAIS COMMENT?

PAR SERÉNA QUÉBEC

Quel judicieux moment pour un couple que de planifier la contraception postnatale pendant la grossesse afin de prendre le temps d'explorer toutes les possibilités et de prendre une décision éclairée!

Si c'est la contraception naturelle qui vous interpelle, Seréna Québec a créé un atelier consacré au retour de la fertilité après une naissance.

Tout d'abord, il est important de comprendre l'effet de l'allaitement sur la fertilité.

Après l'accouchement, l'hormone de la lactation, la prolactine, inhibe la production des hormones liées à l'ovulation. Néanmoins, l'infertilité « absolue » n'est que de 3 à 5 semaines. L'allaitement maternel en soi n'est donc pas une méthode contraceptive.

Chez une femme qui n'allait pas ou qui pratique l'allaitement mixte (lait maternel et lait maternisé), la première ovulation après une naissance pourrait se produire exceptionnellement dès la quatrième semaine, mais le plus souvent entre la sixième et la huitième semaine. Une mère qui pratique de façon optimale l'allaitement complet (ou quasi complet) peut maintenir quant à elle la prolactine à un niveau qui retarde l'ovulation post-partum et le retour des menstruations, jusqu'à plusieurs mois, voire plus d'un an.

Maintenant, regardons comment ces éléments sont intégrés dans les méthodes naturelles enseignées par Seréna Québec.

La MAMA

En 1988, l'OMS a défini les conditions de base de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA), une méthode contraceptive basée sur l'intensité de l'allaitement au sein qui retarde le retour de la fertilité.

L'estimation de départ des scientifiques visait un taux d'efficacité de 98 %.

Conditions de base de la MAMA :

1. Allaitement complet
2. Pas de retour des menstruations
3. Bébé de moins de 6 mois

Dès que l'une ou l'autre des conditions ne s'appliquent plus, il n'est plus possible de poursuivre la MAMA et il faut transiter vers la MAMA+ ou la méthode symptothermique en allaitement.

La MAMA+

La MAMA+ peut être utilisée si ce n'est pas le premier allaitement. En effet, le retour de la fertilité a tendance à revenir à peu près au même moment d'une naissance à une autre, si toutes les conditions liées à l'allaitement et au mode de vie restent semblables.

Pour ce faire, même s'il n'est plus exclusif, l'allaitement doit rester à la demande, jour et nuit. Les aliments seront offerts graduellement, et toujours après la tétée.

La limite de temps de cette méthode est définie en soustrayant 2 mois au retour de la fertilité le plus précoce lors des allaitements précédents.

La méthode symptothermique en allaitement

Lorsqu'on ne souhaite pas allaiter de façon intensive ou lorsqu'on ne répond plus aux critères de la MAMA ni à ceux de la MAMA+ et que l'ovulation n'a pas encore eu lieu, la méthode symptothermique en allaitement s'impose.

Elle consiste à repérer avec précision les signes précurseurs de l'ovulation et les périodes de fertilité possible, par l'observation de plusieurs symptômes, que l'on inscrit dans un graphique spécialement conçu par Seréna Québec, tenant compte aussi des caractéristiques de l'allaitement. Les règles d'interprétation sont légèrement différentes de la méthode symptothermique habituelle.

En plus de la collaboration du partenaire, pour optimiser leur efficacité, ces méthodes nécessitent une formation et de l'accompagnement par une personne qualifiée. Au Québec, seul l'organisme Seréna Québec offre ce service avec tous les outils nécessaires, et ce, sur simple contribution volontaire.

En conclusion, si la contraception naturelle vous interpelle, prenez le temps de vous informer à ce sujet et de communiquer avec Seréna Québec pour avoir toute l'information qui vous aidera à faire un choix qui vous convient. ●



Les spermatozoïde :

en voie de disparition?

Par Marie-Hélène Viau, directrice générale de Seréna Québec

Les hommes produisent près de 50% de spermatozoïdes en moins qu'il y a 50 ans. Et de moindre qualité. Les études démontrent aussi une hausse des malformations génitales et du cancer des testicules. L'infertilité masculine s'accroît conséquemment, même si le seuil critique semble loin d'être atteint. Les causes sont multiples et plusieurs vont dans le sens des choix de développement socioéconomique et du mode de vie dans les pays industrialisés.

La fenêtre de fertilité humaine

Considérés séparément, un homme peut être fertile 24 heures sur 24, tandis qu'une femme ne l'est que quelques heures seulement par cycle menstruel. C'est à se demander pourquoi la femme assume généralement la responsabilité contraceptive... Saviez-vous que les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 6 jours dans le corps de la femme? C'est pourquoi une méthode physiologique de con(tra)ception, comme la méthode symptothermique*, s'appuie sur l'habileté à repérer les signes du corps féminin, annonciateurs des conditions favorables à la survie des spermatozoïdes, pour identifier avec précision les jours fertiles et non la seule ovulation.

Le processus de fabrication

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement. Il faut près de 75 jours pour fabriquer un spermatozoïde. Ainsi, un homme a la chance de pouvoir se reprendre à court terme pour influencer la fertilité de cellules reproductrices toutes neuves avec des changements dans son mode de vie.

L'infertilité masculine

Au-delà des causes génétiques et mécaniques ou de maladies (transmises sexuellement, cancers), l'alcool, le tabac et les drogues, le poids, le stress, l'âge, l'alimentation, les pesticides, certains solvants et métaux lourds, la chaleur (bain, sauna, ordinateur sur les genoux, position assise de longue durée, vêtements serrés), les ondes électromagnétiques (téléphone cellulaire dans la poche) et le déséquilibre hormonal peuvent participer à l'infertilité masculine.

Dès le début de l'aventure de concevoir, il est recommandé à l'homme de faire un bilan préconceptionnel : autant avoir le cœur net et éviter de perdre un temps précieux! ■

Contrairement à la femme qui naît avec ses ovules, un homme fabrique continuellement des spermatozoïdes dès la puberté jusqu'à la fin de la vie, soit en moyenne 100 millions par jour! Il a donc toujours des spermatozoïdes à différents stades de développement.

*La méthode symptothermique a une efficacité avec un risque de seulement 0,4% en usage correct, comparable aux méthodes hormonales ou barrières populaires. Elle s'apprend dans un atelier offert par Seréna Québec.

Seréna Québec, l'unique spécialiste de la fertilité naturelle au Québec. Reconnu par le ministère de la Santé, encadré par des médecins-conseils, l'organisme à but non lucratif offre des services en contraception naturelle, conception, retour de la fertilité après une naissance et périménopause.



Pour nous rejoindre :
www.fr.serena.ca

