

# Contraception après l'accouchement et durant l'allaitement

Durant la période qui suit l'accouchement (par voie basse ou césarienne), une ovulation se produit **avant** le retour de couches (= premières règles après l'accouchement). Une nouvelle grossesse est possible avant le retour de couches. Le retour des couches peut survenir dès 6 semaines après l'accouchement, même si vous allaitez.

Si une grossesse n'est pas souhaitée, utilisez un moyen de contraception **dès les premiers rapports sexuels**.

**Les moyens contraceptifs suivants sont compatibles avec l'allaitement.** Ils sont détaillés sur le site [sexandfacts.ch](https://sexandfacts.ch).

- La [pilule progestative](#) (minipilule)
- L'[implant sous-cutané](#)
- Le [préservatif masculin](#) ou [féminin](#)
- Le dispositif intra-utérin ([stérilet](#)) au cuivre ou à la progestérone
- L'[injection trimestrielle](#)
- Le [diaphragme](#)
- La [méthode symptothermique](#)

## Remarques

- La [contraception d'urgence](#) peut être utilisée pendant la période d'allaitement.
- Pour les femmes qui n'allaitent pas, ou à la fin de l'allaitement, d'autres contraceptions sont possibles. Parlez-en avec votre médecin.

**Pendant les premières semaines après l'accouchement, l'allaitement peut retarder le retour de couches et une nouvelle grossesse peut être évitée, aux conditions suivantes :**

- Allaitement maternel intensif, au minimum 6 tétées par 24 heures, dont au moins une la nuit.
- Allaitement maternel exclusif, sans complément au biberon (lait, tisane ou eau).
- Pas de retour de couches.

Il est conseillé de s'adresser à une personne formée (sage-femme ou médecin) à la méthode MAMA (Méthode d'Allaitement Maternel et Aménorrhée) et d'anticiper la contraception souhaitée après l'allaitement.

Cette méthode n'est pas recommandée pour les couples qui veulent absolument éviter une nouvelle

grossesse pendant cette période.

## **Bon à savoir**

- Les relations sexuelles peuvent reprendre lorsque les personnes se sentent prêtes. D'un point de vue médical, elles sont possibles dès que les éventuelles sutures sont cicatrisées. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à prendre contact avec une sage-femme ou des médecins. [Informations détaillées](#)
- La meilleure façon de se protéger d'une infection par le VIH ou d'une autre infection sexuellement transmissible est d'appliquer les règles du safer sex. Cela veut dire :
  1. Toujours utiliser des préservatifs (masculin ou féminin) pour des rapports avec pénétration vaginale ou anale.
  2. Pour obtenir des conseils adaptés à votre cas personnel, faites le safer sex check sur [lovelife.ch](https://lovelife.ch).

*2021, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung*

Français : <https://sexandfacts.ch/fr/la-grossesse/contraception-apres-laccouchement>