LA VIE AVEC VOTRE BÉBÉ

La planification familiale

La contraception

Après la naissance, vous voudrez peut-être envisager des options de contraception. Il est possible de tomber enceinte après l'accouchement, même si vos menstruations n'ont pas recommencé.

Lorsque vous choisissez une méthode contraceptive, c'est à vous de décider quelle méthode vous allez utiliser ou si vous allez utiliser une méthode contraceptive. Discutez avec votre professionnel de la santé et réfléchissez aux points suivants :

- l'efficacité de la méthode envisagée
- ses effets sur l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine
- sa facilité d'utilisation
- la protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS)
- est-elle disponible et gratuite pour vous?

LE SAVIEZ-VOUS?

Le retrait (le fait de retirer son pénis du vagin juste avant l'éjaculation) n'est PAS une méthode de contraception efficace. Les douches vaginales ou le rinçage du vagin après les relations sexuelles ne sont pas efficaces non plus.

LE SAVIEZ-VOUS?

La méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) est une méthode qui consiste à utiliser l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine pour aider à prévenir temporairement une grossesse. Elle doit être utilisée correctement pour fonctionner.

Quand puis-je utiliser la méthode MAMA comme moyen de contraception?

MAMA ne fonctionne que si :

1. votre bébé a moins de 6 mois.
2. vos menstruations n'ont pas recommencé (aménorrhée). Lorsque vos règles commencent, utilisez une autre méthode contraceptive.
3. votre bébé est exclusivement nourri au sein ou à la poitrine, jour et nuit. Ceci signifie que le bébé est nourri exclusivement au lait maternel.

MAMA ne fonctionne pas si vous ne disposez pas des 3 éléments ci-dessus. Communiquez avec votre professionnel de la santé pour déterminer si MAMA est le bon choix pour vous.

LE SAVIEZ-VOUS?

Les résidents de la Colombie-Britannique peuvent obtenir gratuitement des contraceptifs sur ordonnance. Si vous êtes en période d'attente pour bénéficier de la couverture MSP, le pharmacien vous demandera de signer un formulaire pour bénéficier d'une couverture exceptionnelle. Pour en savoir plus : gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/pharmacare-for-bc-residents/what-we-cover/prescription-contraceptives

À RETENIR

Tout le monde a le droit de prendre des décisions en matière de contraception et de planification familiale. La responsabilité de votre professionnel de la santé est de vous apporter son soutien. Son rôle est de vous fournir des informations, de vous aider à connaître les différentes méthodes contraceptives disponibles, de vous écouter et de travailler avec vous pour déterminer celle qui vous convient le mieux. Ce processus est également appelé consentement éclairé pour la contraception.

Méthodes de contraception LES PLUS EFFICACES

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
DIU-LNG (stérilet hormonal, libérant de la progestérone) Petit accessoire en forme de T inséré puis laissé dans l'utérus	Grossesse chez environ 1 utilisatrice sur 1 000 dans une année	• Plus efficace que la stérilisation • On redevient fertile dès qu'il est enlevé • Empêche la grossesse pendant 3 à 5 ans • Rend les menstruations moins abondantes et moins douloureuses, sans changer le cycle menstruel • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Les 3 à 4 premières menstruations peuvent être particulièrement abondantes et accompagnées de crampes • Peut faire cesser les menstruations • Aucune protection contre les infections transmissibles sexuellement (ITS)
DIU (dispositif intra-utérin en cuivre ou en plastique) Petit accessoire en forme de T inséré puis laissé dans l'utérus	Grossesse chez moins de 1 utilisatrice sur 100 dans une année	• Empêche la grossesse pendant 3 à 10 ans • On redevient fertile dès qu'il est enlevé • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes	• Le DIU en cuivre peut rendre les règles plus abondantes ou plus douloureuses. • Aucune protection contre les ITS
Stérilisation **Vasectomie** – incision et fermeture des tubes qui transportent le sperme **Ligature des trompes** (« occlusion tubaire ») – incision ou blocage des tubes qui transportent les ovules	**Vasectomie :** moins de 1,5 grossesse par 1 000 interventions dans une année **Ligature des trompes :** jusqu'à 2 grossesses par 1 000 interventions dans une année	• Payé par le MSP • La vasectomie ne nécessite pas d'hospitalisation • La ligature peut se faire lors de la césarienne • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Léger risque de complications lors de la chirurgie • Permanent • Aucune protection contre les ITS

Méthodes de contraception TRÈS EFFICACES

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Injection Depo-Provera[MD] Injections d'hormones administrées toutes les 12 semaines	Grossesse chez environ 4 utilisatrices sur 100 dans une année	• Peut rendre les menstruations moins abondantes ou les faire cesser • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes • N'affecte pas les relations sexuelles • Une injection prévient la grossesse pendant 3 mois.	• Peut rendre les menstruations irrégulières, provoquer de la dépression, un gain de poids • Aucune protection contre les ITS • Peut affaiblir les os • Il faut parfois attendre 1 à 2 ans après l'utilisation pour tomber enceinte
Contraceptif oral (« la pilule ») Comprimé contenant des hormones, offert sous ordonnance, à prendre chaque jour	Grossesse chez environ 7 utilisatrices sur 100 dans une année suivant l'utilisation conforme	• Facile à utiliser • Peut rendre les menstruations plus régulières • Peut réduire les risques de certains cancers	• Peut provoquer un gain de poids, des maux de tête et des nausées • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut être inefficace avec certains autres médicaments • Aucune protection contre les ITS • Dans de rares cas, peut réduire la production de lait • À prendre tous les jours
Pilule contraceptive orale à base de progestérone seule (« mini pilule ») Comprimé contenant des hormones, offert sous ordonnance, à prendre chaque jour	Grossesse chez moins de 1 utilisatrice sur 100 dans une année suivant l'utilisation conforme	• Facile à utiliser • Sans œstrogène, donc sans les effets secondaires associés aux œstrogènes • Sans danger pour l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine • Aucune diminution de la production de lait • N'affecte pas les relations sexuelles	• Peut être inefficace avec certains autres médicaments • Aucune protection contre les ITS • À prendre tous les jours
Timbre contraceptif Timbre avec hormones, à appliquer sur la peau	Grossesse chez environ 7 utilisatrices sur 100 dans une année suivant l'utilisation conforme	• Facile à utiliser • Peut rendre les menstruations plus régulières • N'affecte pas les relations sexuelles	• Risque de se détacher; doit être vérifié tous les jours • À remplacer chaque semaine • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut provoquer un gain de poids, des maux de tête et des nausées • Aucune protection contre les ITS • Peut réduire la production de lait • Beaucoup moins efficace chez les personnes de plus de 90 kg (200 lb)
Anneau vaginal Anneau libérant des hormones inséré dans le vagin chaque mois	Grossesse chez moins de 1 utilisatrice sur 100 dans une année suivant l'utilisation conforme	• Inséré par l'utilisatrice et reste en place 3 semaines • N'affecte pas les relations sexuelles	• Peut être difficile à insérer • Peut accroître les risques de caillot, de crise cardiaque et d'AVC • Peut provoquer un gain de poids et des maux de tête • Peut réduire la production de lait • Aucune protection contre les ITS

Méthodes de contraception LES MOINS EFFICACES

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Préservatif (condom) Enveloppe à enfiler sur le pénis	Grossesse chez environ 2 utilisatrices sur 100 dans une année suivant une utilisation parfaite	• Aucune ordonnance nécessaire • Protège contre la plupart des ITS • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Peut sortir ou se déchirer • Peut provoquer une réaction allergique
Diaphragme ou cape cervicale Barrière pour l'utérus, insérée par voie vaginale	Grossesse chez environ 16 utilisatrices sur 100 dans une année	• Peut durer plusieurs années • Peut être inséré jusqu'à 6 heures avant le rapport sexuel • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Doit être ajusté par le médecin et réajusté après la grossesse ou un changement de poids • Peut être difficile à insérer • Doit être utilisé avec un spermicide, ce qui peut entraîner une réaction allergique • Risque d'infection urinaire • Ne peut être utilisé durant les menstruations • Aucune protection contre les ITS • Peut ne pas être largement disponible au Canada
Préservatif féminin Tube en plastique souple inséré dans le vagin	Grossesse chez environ 21 utilisatrices sur 100 dans une année	• Aucune ordonnance nécessaire • Protège contre la plupart des ITS • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Peut être difficile à insérer • Peut être bruyant lors de son utilisation • Peut être coûteux
Connaissance de la fertilité (calendrier) Suivi de votre cycle menstruel pour savoir quand vous pouvez devenir enceinte	Grossesse chez environ 24 utilisatrices sur 100 dans une année	• Peu coûteux • Permet de connaître vos cycles de fertilité • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Le cycle menstruel doit être régulier • Peut ne pas fonctionner pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine • Le cycle doit être surveillé rigoureusement • On doit éviter les relations sexuelles ou utiliser une autre méthode à certaines périodes • Aucune protection contre les ITS • Les effets contraceptifs des traitements hormonaux pour les personnes transgenres et non binaires ne sont pas fiables.
Spermicide vaginal Médicament inséré dans le vagin. Plus efficace si utilisé avec une autre méthode comme le condom	Grossesse chez environ 30 utilisatrices sur 100 dans une année si seule méthode utilisée	• Aucune ordonnance nécessaire • Ajoute de la lubrification • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Peut provoquer une réaction allergique • Peut devoir être inséré 15 à 20 minutes avant le rapport sexuel • Ne fonctionne que pendant 1 heure • Peut **augmenter** les risques d'ITS

Les méthodes de contraception D'URGENCE

Type	Taux d'échec	Les « pour »	Les « contre »
Pilules contraceptives d'urgence (pilules du lendemain)	**Acétate d'ulipristal (Ella One[MD])** – Jusqu'à 3 grossesses sur 100 si on la prend dans les 5 jours **Plan B[MD]** – Jusqu'à 5 grossesses sur 100 si on la prend dans les 72 heures **Yuzpe (Ovral[MD])** – Jusqu'à 6 grossesses sur 100 si on la prend dans les 24 heures	• Peuvent être administrées jusqu'à 5 jours après les relations sexuelles si une autre méthode n'a pas fonctionné • 1 dose ne va sans doute pas affecter l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Peut provoquer des nausées et des vomissements • Peut perturber le cycle menstruel • Aucune protection contre les ITS • Peut être moins efficace chez les personnes ayant un poids corporel plus élevé
DIU (stérilet) en cuivre	Grossesse chez moins de 1 utilisatrice sur 100 si on l'insère dans les 7 jours	• Peut être administrée jusqu'à 5 jours après des relations sexuelles non protégées, pour éviter une grossesse • Très efficace, peut durer jusqu'à 10 ans • Sans danger pendant l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine	• Peut rendre les règles plus abondantes ou plus douloureuses • Il peut être difficile de trouver un professionnel de la santé pour l'insérer dans les 7 jours requis • Aucune protection contre les ITS

Pour en savoir plus, parlez à votre professionnel de la santé, appelez l'organisme Options for Sexual Health au 1 800 739-7367 ou HealthLink BC au 8 1 1.

LE SAVIEZ-VOUS?

Vous pouvez avoir des relations sexuelles dès que vous êtes guéri et que vous et votre ou vos partenaires vous sentez prêts. Si c'est inconfortable, prenez un bain chaud, utilisez un lubrifiant à base d'eau et prolongez les préliminaires.

