



LA MAMA

Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée

Une méthode de Planification
Familiale pour la femme allaitante

La MAMA peut vous aider à éviter la grossesse si vous allaitez et vous satisfaites **TOUTES** les conditions.

1 Vous n'avez pas encore eu vos règles depuis la naissance de votre bébé



2 Vous allaitez uniquement au sein (pas d'autre nourriture ou liquides)



3 Votre bébé n'a pas encore six mois



**Est-ce que vous remplissez toutes les trois conditions?
Si c'est vrai, vous pouvez utiliser la MAMA
pour éviter une grossesse.**

Dès que vous ne remplissez plus une de ces **TROIS CONDITIONS**, commencez immédiatement à utiliser une autre méthode.

Durant l'utilisation de la MAMA:



Allaitez autant de fois que le bébé demande, jour et nuit.



Ne donnez pas au bébé d'autres liquides ou d'autres aliments (même pas de l'eau). L'allaitement donnera à votre bébé tout ce dont il a besoin pour grandir et être en bonne santé jusqu'à l'âge de 6 mois.



Continuez à allaiter même si vous ou votre bébé tombez malade.

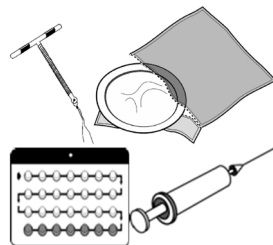
Commencez à réfléchir sur quelle autre méthode vous allez choisir après la MAMA lors que vous l'utilisez.

Soyez prête à utiliser une autre méthode immédiatement quand la MAMA ne vous protège plus contre une grossesse (vous ne satisfaites plus l'UNE des 3 conditions).

Les meilleures méthodes pour les femmes qui allaitent sont les préservatifs, les stérilets, la ligature des trompes, la vasectomie, certaines pilules et certaines injections.

Un prestataire peut vous aider à choisir la meilleure méthode pour vous.

Quand vous commencez à utiliser une autre méthode, continuez à allaiter. **C'est la meilleure nourriture pour votre bébé.**



Attendez au moins 2 ans après la naissance de votre bébé avant de tomber encore enceinte. C'est pour la bonne santé de votre bébé et de vous même.



Family Planning Initiative
Addressing unmet need for postpartum family planning