



La MAMA

Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée

Une méthode de planification
familiale pour la femme allaitante

Aide pour le prestataire

Pour enseigner à la femme
l'utilisation de la MAMA

Expliquer qui peut utiliser la MAMA:

Vous pouvez utiliser la MAMA si vous remplissez toutes les trois conditions:

1

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



Pourquoi?

Quand vos règles reviennent, vous êtes à nouveau féconde. Vous pouvez tomber enceinte même si vous continuez à allaiter.

(Tout saignement après que le bébé ait 2 mois est considéré comme une menstruation.)

2

Vous allaitez votre bébé, jour et nuit et ne donnez pas d'autre nourriture, de l'eau, ou d'autres liquides.



Pourquoi?

Il faut allaiter fréquemment, de jour et de nuit pour maintenir le niveau de prolactine qui puisse stimuler la lactation et empêcher l'ovulation.

3

Votre bébé a moins de 6 mois.



Pourquoi?

Quand votre bébé a 6 mois, votre fécondité peut revenir. Vous pouvez tomber enceinte, même si vous continuez à allaiter.

Expliquer comment utiliser la MAMA:



Allaitez fréquemment

- Allaitez aussi souvent que votre bébé le souhaite, jour et nuit.
- Continuez à allaiter même si vous ou votre bébé êtes malade.



Allaitez exclusivement

- Ne donnez pas à votre bébé de la nourriture, de l'eau, ou d'autres liquides avant l'âge de 6 mois.
- Médecines, vitamines et vaccins sont permis.
- Le lait maternel donne à votre bébé tout ce dont il ou elle a besoin pour être en bonne santé dans les premiers 6 mois.
- Ne pas utiliser des biberons, tétines, ou mamelons artificiels. Ils découragent votre bébé de téter assez fréquemment.



Commencer maintenant à réfléchir sur quelle méthode vous allez utiliser après la MAMA

- Quand vos règles reviennent, commencez à utiliser une autre méthode.
 - Si vous commencez à donner d'autre nourriture ou liquides en plus du lait maternel, commencez à utiliser une autre méthode.
 - Quand votre bébé a six mois, commencez à utiliser une autre méthode.
- L'allaitement seul ne suffit pas pour vous protéger contre la grossesse. Toutes les 3 conditions doivent être satisfaites.

Encourager la femme d'être prête à utiliser une autre méthode quand la MAMA ne la protège plus et commencer à réfléchir sur les autres méthodes.

Réviser d'autres méthodes.

Expliquer qui NE peut PAS utiliser la MAMA

Ces femmes sont fécondes, et ont besoin de commencer à utiliser une autre méthode de planification familiale immédiatement:



Une femme qui a ses règles à nouveau après l'accouchement ne peut pas utiliser la MAMA.

(Tout saignement après que le bébé ait 2 mois est considéré comme une menstruation.)

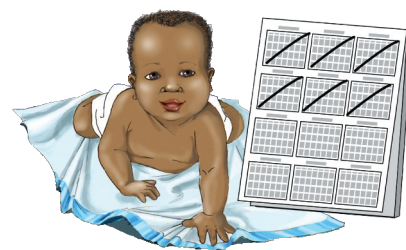
OU



Une femme qui donne à son bébé d'autre nourriture ou liquides ne peut pas utiliser la MAMA.

Même si le bébé tète toujours.

OU



Une femme qui a un bébé de 6 mois ou plus ne peut pas utiliser la MAMA.

Aucune de ces femmes ne peut utiliser la MAMA.

Conseiller aux femmes qui décident de ne pas utiliser, ou ne peuvent pas utiliser la MAMA:

1. Encourager la femme de commencer une autre méthode immédiatement.
2. Aider la femme à choisir une autre méthode.
3. Encourager la femme à continuer à allaiter.
4. Encourager la femme à attendre au moins 2 ans après la naissance de son bébé avant de tomber enceinte encore.



Autres méthodes de planification familiale pour la femme qui allaite:

Méthodes que la femme peut utiliser en tout temps:

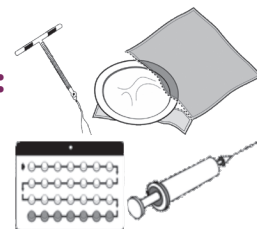
- Préservatifs
- Vasectomie

Méthodes que la femme peut utiliser 6 semaines après la naissance de son bébé:

- Méthodes basées sur les progestatifs (pilules, injectables, implants)
- DIU*
- Ligature de trompes**

Méthodes que la femme peut utiliser 6 mois ou plus après la naissance du bébé:

- Pilules combinées (progestérone et œstrogène)
- Injections combinées (progestérone et œstrogène)
- Méthodes de planification familiale naturelles (si les conditions spécifiques sont satisfaites)



*Un DIU peut être inséré jusqu'à 48 heures après l'accouchement ou après 6 semaines post-partum

**La ligature de trompes peut être pratiquée jusqu'à 7 jours après l'accouchement ou après 6 semaines post-partum

Encourager la femme à attendre jusqu' à ce que son bébé ait au moins 2 ans avant de tomber enceinte encore. C'est pour la bonne santé de la femme et son bébé.



Family Planning Initiative
Addressing unmet need for postpartum family planning