

Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA)

Les femmes se servent de la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA) lorsqu'elles viennent tout juste d'accoucher et qu'elles pratiquent l'allaitement exclusif. Cette méthode est hautement efficace pendant les six premiers mois après la naissance, pourvu que la femme allaite le bébé aux quatre heures pendant la journée et aux six heures pendant la nuit et que ses menstruations ne sont pas encore revenues. Après six mois, la femme peut redevenir fertile à tout moment.

Comment fonctionne-t-elle?

Les hormones qui déclenchent la lactation (afin de produire le lait maternel) interfèrent avec la libération d'hormones responsables de l'ovulation. Plus vous allaitez votre bébé, moins vous serez susceptible d'ovuler.

Quelle est son efficacité?

Selon une utilisation réelle, environ 2 femmes sur 100 qui pratiquent l'allaitement en continu auront une nouvelle grossesse pendant les six premiers mois.

Avantages

- + Il s'agit d'une méthode naturelle pour éviter la grossesse après avoir donné naissance
- + Sécuritaire
- + Pratique
- + Aucun coût
- + L'allaitement maternel procure bien d'autres avantages à la mère et au bébé

Désavantages

- L'efficacité de cette méthode se limite uniquement aux six mois après la naissance
- Il peut être difficile pour certaines femmes de pratiquer l'allaitement exclusif et de ne pas se servir de préparations
- L'allaitement peut diminuer la lubrification vaginale chez la femme pendant la relation sexuelle
- Ne protège pas contre les ITS