

Le retour de la fertilité après une naissance



	Allaitement maternel exclusif	Allaitement maternel de moins d'un mois	Pas d'allaitement ou allaitement partiel (liquide ou solide en plus des tétées)
Le retour des menstruations	Avant la fin de l'allaitement ou jusqu'à 6 semaines après la fin de l'allaitement.	Le plus souvent vers 6 à 7 semaines. Exceptionnellement après 10 semaines.	Généralement entre 6 et 10 semaines.
Infertilité absolue	Pendant les <u>6 premières semaines</u> .	Pendant les <u>4 premières semaines</u> .	Pendant les <u>3 premières semaines</u> .
Infertilité extrêmement probable	Si : 1. Bébé a moins de 6 mois; 2. <u>ET allaitement maternel exclusif</u> , selon la règle des 4/6 : - Au plus, 4 heures d'intervalle le jour entre deux tétées, - Au plus, 6 heures d'intervalle la nuit entre deux tétées, 3. <u>ET absence de saignement</u> depuis la 8e semaine. Ce sont les 3 critères de base de la MAMA (méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée) Important d'en vérifier les critères et les exceptions avec votre formatrice.		Pendant la <u>quatrième semaine</u> .
Retour de fertilité possible	<u>Aussitôt que</u> : 1. Bébé prend régulièrement des compléments alimentaires (lait, jus, céréales ou autres); 2. <u>Ou</u> il y a plus de 4 heures d'intervalle le jour ou plus de 6 heures la nuit entre deux tétées; 3. <u>Ou</u> la femme saigne; 4. <u>Ou</u> le bébé a 6 mois. Quand les critères de la MAMA ne sont plus remplis, consultez votre formatrice Seréna.	Dès la <u>cinquième semaine</u> , même avant le retour des menstruations.	<u>Exceptionnellement (0,2 %)</u> pendant la <u>quatrième semaine</u> , puis de plus en plus probable, même avant le retour des menstruations.
Début de l'observation avec la méthode symptothermique	Variable selon les circonstances, les particularités et la durée prévue de l'allaitement exclusif. Consultez votre formatrice.	Conseillée à partir de la <u>quatrième semaine</u> . Consultez votre formatrice.	Conseillée à partir de la <u>troisième semaine</u> . Consultez votre formatrice.
Infertilité après l'ovulation pendant l'allaitement (phase C)	• Utilisez les graphiques d'allaitement ou de la méthode symptothermique normale. • Les règles d'interprétation des graphiques pendant l'allaitement doivent être appliquées différemment pendant les premiers cycles. • Contactez Seréna pour obtenir les informations qui s'appliquent à votre situation.		

Notez que l'observation de signes tels que la glaire cervicale peut aider à prédire l'approche de l'ovulation, seule la température basale du confirme que l'ovulation a eu lieu.

Contactez Seréna pour obtenir les graphiques d'allaitement symptothermiques.

[Serena.ca/contact](https://serena.ca/contact) | (613) 728-6536 / 1-888-373-7362 | info@serena.ca

Revised May 2022