

Espacer les grossesses

4

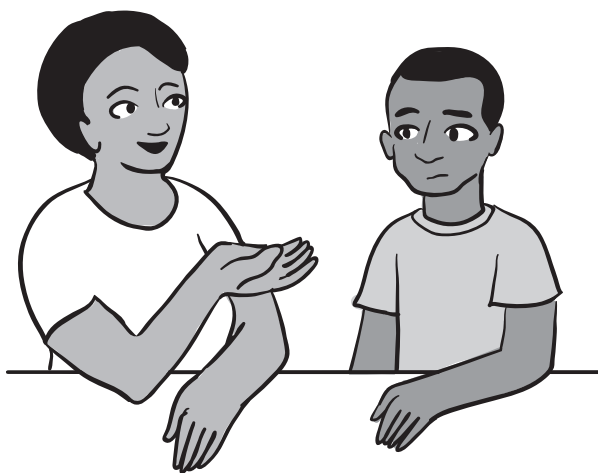
INTRODUCTION

Avant de prévoir une nouvelle grossesse, les couples doivent songer au nombre d'enfants qu'ils ont déjà, à l'effet d'un autre enfant sur le bien-être de leur famille et à l'âge de la mère. Ils doivent réfléchir à l'incidence qu'aurait un enfant de plus sur la santé de tous les membres de la famille, aux revenus dont ils disposent, à leurs capacités d'épargne, et à l'entretien et à l'éducation de tous les enfants. Si le couple désire toujours avoir un autre enfant, il devra réfléchir au moment optimal de la grossesse pour la santé de la mère.

Il est préférable, pour la santé et la survie de la femme et de son enfant, que la mère attende au moins 2 ans après avoir mis son bébé au monde avant d'essayer d'avoir un autre enfant. Ce message doit être diffusé largement par les prestataires de soins, les conseillers, les parents et les dirigeants de la communauté. Le recours à une méthode de planification familiale moderne facilite l'espacement des naissances des enfants du couple.

Immédiatement après avoir accouché, les femmes peuvent éviter une autre grossesse pendant une période pouvant atteindre 6 mois si elles nourrissent leur enfant exclusivement au sein et si leurs règles ne reviennent pas. Nourrir l'enfant exclusivement au sein consiste à alimenter l'enfant au seul lait maternel, sans lui

(Suite à la page 32)



POINTS CLÉS À FAIRE CONNAÎTRE :
ESPACER LES GROSSESSES

- 1 Une femme devrait attendre 2 ans après avoir mis un enfant au monde avant d'essayer d'en avoir un autre ; cette période d'attente a un effet positif sur la santé de la mère et de ses enfants.
- 2 Après avoir mis un enfant au monde, les femmes peuvent bénéficier d'un effet contraceptif en nourrissant cet enfant exclusivement au sein ; cet effet dure jusqu'à ce que le bébé atteigne l'âge de 6 mois ou jusqu'à ce que les règles de la mère reprennent, selon celui de ces événements qui se produit le premier.
- 3 Si elle ne nourrit pas son enfant exclusivement au sein, la femme peut tomber enceinte dans un délai aussi bref que 4 semaines après avoir accouché. Pour espacer les grossesses, le couple doit commencer à utiliser une méthode contraceptive moderne.
- 4 Au cours de la grossesse, la femme et son partenaire peuvent décider de la méthode de planification familiale qu'ils emploieront après la naissance de l'enfant pour espacer les grossesses ou prévenir la grossesse suivante.

4

CHAPITRE 4 : ESPACER LES GROSSESSES

donner d'autres nourritures solides ou liquides (exception faite des vitamines, médicaments et vaccins). Cette pratique a un effet contraceptif de courte durée et contribue à la santé et à la survie des nourrissons et des jeunes enfants ; elle devrait être encouragée et préconisée par les prestataires de soins de santé de tous les niveaux.

Une fois que l'effet contraceptif de l'allaitement a cessé, les femmes et leur partenaire doivent décider d'utiliser une autre méthode de contraception efficace. Un conseiller de la planification familiale peut fournir des informations précises sur les méthodes de planification familiale modernes pouvant être utilisées après l'accouchement et aider le couple à décider de la méthode qui leur convient. Les femmes peuvent choisir parmi plusieurs méthodes contraceptives réversibles pour reporter leur grossesse suivante. Si le couple a eu tous les enfants qu'il voulait avoir et considère que la famille est complète, les conjoints peuvent choisir une méthode de planification familiale permanente, irréversible. Voir le chapitre 7 pour plus d'informations sur la stérilisation masculine et féminine.

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

POINT CLÉ 1.

Une femme devrait attendre 2 ans après avoir mis un enfant au monde avant d'essayer d'en avoir un autre ; cette période d'attente a un effet positif sur la santé de la mère et de ses enfants.

Si un couple attend au moins 2 ans après la naissance d'un enfant avant d'essayer d'en avoir un autre, la femme et ses enfants seront en meilleure santé. La mère pourra allaiter son enfant plus longtemps et lui donner la possibilité de prendre des forces et de mieux résister aux maladies avant la naissance d'un petit frère ou d'une petite sœur. L'enfant suivant risquera moins d'être d'un poids insuffisant à la naissance, de tomber malade dans sa petite enfance ; il sera en meilleure santé et aura dans l'ensemble de meilleures chances de survie. Ce délai de 2 ans permet aussi à la femme de se remettre de l'accouchement, de retrouver ses forces et d'avoir une nutrition suffisante entre les grossesses.

POINT CLÉ 2.

Après avoir mis un enfant au monde, les femmes peuvent bénéficier d'un effet contraceptif en nourrissant cet enfant exclusivement au sein ; cet effet dure jusqu'à ce que le bébé atteigne l'âge de 6 mois ou jusqu'à ce que les règles de la mère reprennent, selon celui de ces événements qui se produit le premier.



Après avoir accouché, la femme peut éviter la grossesse pendant une période pouvant atteindre 6 mois si elle n'a pas ses règles et si elle nourrit son enfant exclusivement au sein, sans lui donner d'autres aliments solides ou liquides (à l'exception des vitamines, des médicaments et des vaccins). Cette pratique est une méthode de planification familiale à courte durée d'action, dite méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (MAMA).

La MAMA a un effet contraceptif d'une durée maximale de 6 mois, effet qui cesse au retour des règles, auquel cas la femme devrait choisir une autre méthode de planification familiale. De même, si la mère commence à donner à son enfant d'autres aliments, liquides ou solides, et diminue l'allaitement avant que celui-ci n'arrive à l'âge de 6 mois, elle fera bien d'adopter une autre méthode de planification familiale. Le couple pourra souhaiter garder à sa disposition des moyens de contraception, tels que des pilules contraceptives ou des préservatifs, pour pouvoir s'en servir dès la fin de l'effet de la MAMA.

Il peut être difficile pour certaines mères de nourrir l'enfant exclusivement au sein dans les contextes où il est considéré comme normal de donner d'autres aliments aux bébés à un âge précoce, ou lorsque les horaires de travail s'y prêtent mal. Il conviendra dans de telles situations que les femmes envisagent de passer à une autre méthode de planification familiale peu après l'accouchement, de manière à espacer leurs grossesses.

La femme bénéficie d'un effet contraceptif si les trois conditions suivantes sont TOUTES réunies :

1. Elle nourrit son enfant au sein exclusivement.
2. Ses règles n'ont pas repris.
3. L'enfant a moins de 6 mois.

POINT CLÉ 3.

Si elle ne nourrit pas son enfant exclusivement au sein, la femme peut tomber enceinte dans un délai aussi bref que 4 semaines après avoir accouché. Pour espacer les grossesses, le couple doit commencer à utiliser une méthode contraceptive moderne.

Pour espacer les grossesses et être en état de santé optimal, les femmes qui ne nourrissent pas leur bébé exclusivement au sein doivent choisir une autre méthode de planification familiale et commencer à l'appliquer dans un délai maximal de 4 semaines après la naissance de l'enfant, même si leurs règles n'ont pas repris. La plupart des femmes qui n'allaitent pas leur enfant peuvent appliquer une méthode contraceptive quelle qu'elle soit immédiatement après l'accouchement. Les femmes qui nourrissent leur enfant en partie au sein

devraient se faire conseiller sur les méthodes de contraception qui n'interfèrent pas avec l'allaitement. Voir le chapitre 7 pour des informations détaillées sur les méthodes contraceptives.

POINT CLÉ 4.

Au cours de la grossesse, la femme et son partenaire peuvent décider de la méthode de planification familiale qu'ils emploieront après la naissance de l'enfant pour espacer les grossesses ou prévenir la grossesse suivante.

Il est bon que la femme enceinte (et son partenaire) abordent la question de la planification familiale avec un prestataire de soins de santé avant l'accouchement. Cela peut aider le couple à se préparer à appliquer une méthode de planification familiale, le moment venu, après l'accouchement afin d'espacer la prochaine grossesse ou d'empêcher une grossesse non désirée.

Nombreuses sont les femmes enceintes qui consultent des prestataires de soins de santé. Cette consultation leur offre l'occasion de parler de planification familiale et de choisir une méthode appropriée qui pourra être appliquée immédiatement après l'accouchement, telles que la pose d'un dispositif intra-utérin (stérilet) ou la stérilisation féminine. Pour ces méthodes, tous les conseils et les décisions doivent intervenir avant le début du travail, pas sur la table d'accouchement.

La grossesse est également pour le partenaire masculin un moment idéal pour une vasectomie, si le couple ne veut pas d'autres enfants et choisit cette méthode. La vasectomie ne prend effet que 3 mois après l'intervention ; on peut donc la planifier pour qu'elle soit efficace au moment où la femme aura accouché et où elle aura besoin de nouveau d'une méthode de contraception.

Les conseillers peuvent rassurer les hommes et leur conjointe sur l'absence d'effets négatifs de la vasectomie sur le désir ou la fonction sexuelle. Elle peut même accroître le désir et améliorer cette fonction en éliminant les inquiétudes quant à une grossesse non désirée. Les hommes pourront également, avant de prendre leur décision, en parler à d'autres hommes qui ont déjà subi cette intervention.