



LA MAMA

Une méthode de planification
familiale pour la femme allaitante

Aide pour le prestataire

Pour enseigner à la femme
à utiliser la MAMA

Expliquer qui peut utiliser la MAMA:

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

1

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



Pourquoi?

Quand votre bébé reçoit d'autre nourriture, de l'eau ou d'autres liquides en plus, votre bébé ne tétera aussi fréquemment. Ca peut vous causer de produire moins lait et vous pouvez être fertile encore. Vous pouvez tomber enceinte.



2

Votre saignement menstruel n'est pas encore revenu.



Pourquoi?

Quand vos règles commencent encore, vous êtes fertile à nouveau. Vous pouvez tomber enceinte.
(Tout saignement après que le bébé ait 2 mois est considéré comme une menstruation.)

3

Votre bébé a moins de 6 mois.



Pourquoi?

Quand votre bébé a 6 mois, votre fertilité peut revenir. Vous pouvez tomber enceinte, même si vous continuez à allaiter et même si vos règles ne sont pas revenus.

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 pour les premiers 6 mois.
- Ne pas utiliser des biberons, tétines, ou mamelons artificielles. Ils découragent votre bébé de téter assez fréquemment.



Savez quand la MAMA ne vous protège plus

- Quand votre bébé a six mois, 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 de planification familiale.
- Quand vos règles reviennent, commencez à utiliser une autre méthode.

Encourager à la femme d'être prêt quand la MAMA ne la protège plus et de commencer à penser aux autres méthodes.

Réviser d'autres méthodes.

Expliquer qui NE peut PAS utiliser la MAMA

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



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

Même si le bébé allaite toujours.



OU Une femme qui a ses règles à nouveau ne peut pas utiliser la MAMA.

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



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

Aucune de ces femmes peuvent 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 nouvelle 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.



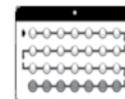
Autres méthodes de planification familiale pour la femme qui allait:

Méthodes que la femme peut utiliser en tout temps:

- Préservatifs
- Stérilets
- Méthodes basées sur les progestatifs (pilules, injectables, implants)
- Ligature de trompes (si les critères spécifiques sont remplis)
- Vasectomie
- Méthodes de planification familiale naturelles (si les critères spécifiques sont remplis)

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

- Pilules combinées (avec œstrogène)
- Injections combinées (avec œstrogène)



Encourager la femme à espacer ses grossesses.

La femme doit attendre jusqu'à ce que son bébé ait au moins 2 ans avant de tomber enceinte encore. D'attendre 2 ans est meilleur pour la bonne santé du bébé et de la femme.

