



## Assurer votre contraception naturelle par l'allaitement et sans mini-pillule

**Pendant l'allaitement, c'est la fréquence et l'intensité des tétées qui inhibent l'ovulation et qui maintiennent l'infertilité.**

Toutes ces instructions tourneront donc autour de la gestion de ces deux facteurs. A vous d'être disponible, de vous laisser rassurer par une conseillère en lactation et de profiter un maximum de ce temps d'intimité unique avec votre enfant.

Durant l'allaitement, votre sécurité contraceptive est primordiale. Après un accouchement, la maman a grand besoin de prendre soin d'elle et de récupérer avant d'envisager une nouvelle grossesse.

Les principes d'allaitement sont simples, mais stricts. En les suivant, vous éviterez la contraception hormonale. De ce fait, vous ne transmettez pas non plus des hormones synthétiques à votre bébé à travers le lait maternel.

### Comment commencer avec sympto ?

Après l'accouchement, vous vous mettez dans le mode *Allaitement* en introduisant d'abord les 3 gouttes 🍷 au jour de la naissance de votre bébé. Ce jour est aussi le début d'un nouveau cycle : c'est le long, voire très long, cycle d'allaitement, qui se situe essentiellement dans une phase infertile préovulatoire (rose). C'est la succion du bébé qui active l'hormone prolactine qui, elle, retarde votre ovulation. Votre cycle d'allaitement peut donc facilement dépasser les neuf mois du cycle de la grossesse (caractérisé par une très longue phase infertile postovulatoire, marquée en jaune).

Dès le jour de la naissance, vous activez le mode *Allaitement 1* ou *Allaitement 2*. *Allaitement 1* signifie que vous respectez les règles de l'allaitement complet définies par la LLL (La Leche Ligue). *Allaitement 2* signifie que a) soit vous continuez l'allaitement complet après une certaine durée (voir ci-après), b) soit votre bébé reçoit d'autres aliments en plus du lait maternel (allaitement partiel). Contactez une conseillère en lactation afin d'être à l'aise pendant ce temps privilégié. Vous la trouverez sur notre site

[www.symptotherm.ch](http://www.symptotherm.ch). Une fois votre cycle paramétré sur *Allaitement 1*, vous noterez aussi vos lochies pour compléter votre situation : ce sont les saignements après l'accouchement.

Tout cycle d'allaitement aboutit tôt ou tard à une ovulation et bascule ainsi dans la phase postovulatoire. Reste à savoir si cette ovulation se produit avant les premières vraies règles ou après les premiers saignements très prononcés. Ces deux types de règles sont appelés « retour de couches ».

Si vous vouliez absolument savoir si ces règles sont des règles véritables ou, au contraire, seulement des saignements intermenstruels, vous devriez prendre des températures, du moins dès l'apparition de l'élixir (glaière cervicale), notamment lorsque cet élixir se modifie vers une qualité meilleure. Ainsi, si votre température au réveil monte et se maintient en plateau haut (très souvent raccourci) avant un saignement, vous pouvez être sûre que ce saignement est une menstruation véritable. Sinon, sans hausse nette de la température, ces saignements font encore partie de votre cycle d'allaitement qui est en train de s'achever.

Toutefois, pour votre sécurité contraceptive, les prises de températures ne sont pas nécessaires pendant votre allaitement. Finalement, votre confort est primordial ! Sur *sympto*, le programme d'allaitement fonctionne sans les prises de températures !

### Le principe de sympto

Vous avez le choix entre *Allaitement 1* 🍷 et *Allaitement 2* 🍷 et ceci dès le début de votre allaitement. Pourquoi ? Durant vos premiers 84 jours d'allaitement, vous pouvez choisir à tout moment entre *Allaitement 1, complet*, et *Allaitement 2, partiel*. Mais dès que vous avez passé le cap des 84 jours, *sympto*, par prudence, vous mettra d'office en *Allaitement 2 même si vous continuez à nourrir votre enfant au sein exclusivement*.

### *Allaitement 1, complet* 🍷

Cette phase s'étend à 84 jours au maximum. Ce sont donc 12 semaines (3 mois), pour autant que vous respectiez les principes suivants :

- 1) Le bébé est nourri exclusivement au sein : les tétées ne sont pas complétées, ni au biberon, ni à la cuillère, sauf exception pour passer un cap difficile. Pas de lolette !
- 2) L'enfant tète au moins 6 fois par 24 heures.
- 3) Le temps passé à boire au sein par tranche de 24 heures totalise au moins une heure et demie.
- 4) L'intervalle entre deux tétées ne dépasse pas les 6 heures, sauf exception. Donc, il y aura forcément une tétée la nuit, sur demande du bébé ou lorsque vous lui offrez le sein pendant son sommeil.

Pour le dire autrement, dès que le bébé commence à dormir de longues phases nocturnes (ce qui est une bonne chose pour vous) ou si l'un des critères ci-dessus n'est plus respecté, vous devez vous mettre dans le mode *Allaitement 2*, même si le bébé continue à téter à la demande et donc exclusivement votre lait ! Un allaitement

**exclusif** qui ne respecte plus les intervalles n'est plus un allaitement « complet » au sens strict. Même avant les 84 jours, l'allaitement exclusif à lui seul ne garantit pas le maintien total de votre infertilité si, par exemple, il y a un relâchement au niveau de la **fréquence**.

Continuez l'allaitement exclusif aussi longtemps que vous le pouvez : c'est bon pour votre santé et pour celle de votre bébé ! Mais, au terme de ces 84 jours, *sympto* vous met d'office sur *Allaitement 2*, même si vous continuez un allaitement complet au sens strict. Pourquoi ?

Selon les normes de la MAMA (Méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée), aussi longtemps que l'aménorrhée persiste (phase sans saignements) et que le bébé tète à **la demande**, votre contraception est garantie jusqu'au 6e mois d'allaitement. Les principes sympto-thermiques sont donc plus restrictifs. Au bout des 84 jours, vous devez commencer à guetter vos signes de fertilité, même s'ils ne se présentent pas tout de suite : soit l'arrivée de l'élixir, soit les saignements, mais sans aucune prise de température.

Qu'est-ce que cela change ? Par rapport à la MAMA, avec *sympto*, vous devrez commencer à dépister votre élixir de vie ou son absence plus tôt. C'est simplement une vigilance accrue.

## La règles des deux 6 :

Pendant les 84 premiers jours, entrez toutes vos observations : pertes, lochies, remarques. Ces annotations ne perturberont pas votre état d'infertilité puisque *sympto* ne réagit à aucune entrée pendant l'allaitement 1 complet et continue à afficher rose infertile. Quelle est alors l'utilité de l'indicateur de fertilité *sympto* pendant ces 84 jours ?

A part de dessiner votre profil d'allaitement, *sympto* vous sert de bloc note de vos expériences d'allaitement. En effet, pendant les 84 premiers jours et au-delà, si vous continuez un allaitement complet ou exclusif, c'est vous qui répertoriez les observations clés qui assurent la fiabilité de votre contraception. Ce sont 1) le nombre de tétées par jour (fréquence) et 2) l'intervalle le plus long sans tétée (probablement pendant la nuit). Pour mesurer l'intensité, vous n'avez pas besoin de chronométrer systématiquement la durée complète de vos tétées (vous ferez cela une ou deux fois). Il suffit de surveiller les intervalles, plus facile à comptabiliser. Ce sont donc 2 chiffres clés à placer dans les *Remarques* : **fréquence** des tétées : **6 x** (6 tétées **ou plus**) ; et la pause la plus longue en 24 heures, **6 h** (6 heures **ou moins**). Par exemple, en notant 7x/5h, vous montrez que tel jour, vous avez eu 7 tétées et un intervalle maximal de 5 heures. Le cas échéant, les exception et le fait que le bébé continue à téter à **la demande** ne fausseront pas l'allaitement complet. Grâce à ces deux informations clés, vous laissez une trace écrite qui vous rassure et qui peut renseigner votre gynécologue, votre conseillère en lactation ou votre conseillère sympto-thermique. Cela vous permet également de gérer ce temps précieux avec maestria et précision. L'allaitement complet aide à trouver un rythme qui se synchronisera avec la demande du bébé. **Pour simplifier encore votre travail, il vous suffit de noter**

**l'intervalle le plus long et d'ajouter AD , signifiant « à la demande du bébé »**. Ce sont vos indices de contrôle.

**Exceptionnellement**, après la 8<sup>e</sup> semaine, un saignement léger mais continu peut survenir. Il vous resterait encore 28 jours dans *Allaitement 1 complet*. Dans ce cas, par prudence, mettez-vous tout de suite dans *Allaitement 2*.

## Allaitement 2, complet et partiel

Sur *sympto*, vous serez dans *Allaitement 2* d'office au bout de 84 jours, même si vous continuez à allaiter à la demande du bébé. Dans ce mode, dès que vous placez un signe de fertilité  (élixir blanchâtre, crémeux, etc.) et  (élixir de grande qualité, élastique, filant, transparent, etc.) ou  (se sentir mouillée, sans rien voir), *sympto* entame une phase fertile bleue même si vous continuez votre allaitement exclusif, les deux indices de contrôle à l'appui !

Désormais, un nouveau symptôme de fertilité surgit : ce sont les saignements occasionnels, relativement faibles  et . Pourquoi ? Ces saignements pourraient cacher une phase fertile. Même le signe , prévu en principe pour une vraie menstruation, vous mettra dans une phase fertile. Car, sans température, nous l'avons vu, vous n'avez aucun moyen d'identifier la nature de ces saignements. Par prudence, vous partez donc du principe que, tout au long de l'allaitement, les saignements sont intermenstruels, donc non précédés par une ovulation.

## Ecoulements continus

Le signe  (glair jaunâtre, cassante, collante) ne doit jamais être utilisé, car il désigne une glaire postovulatoire. Or, vous êtes biologiquement dans la phase préovulatoire, sauf éventuellement tout à la fin du cycle d'allaitement (si la température décale et forme un plateau haut). Ce signe  déclenche toutefois une phase fertile pour des raisons de sécurité contraceptive. Même si vous avez un écoulement **permanent et inchangé** sur plusieurs semaines, ne mettez pas ce signe.

Pendant l'allaitement, environ 7 % des femmes constatent des **desquamations vaginales constantes** ou une **humidité vaginale**  sur plusieurs jours ou semaines. Ce ne sont pas des symptômes de fertilité, mais une manifestation caractéristique de l'infertilité pour laquelle il n'y pas besoin d'icône. Ces écoulements ou cette humidité sont à distinguer du flux d'élixir et à noter dans les *Remarques*. Mentionnez DV = desquamations vaginales.

Comment distinguer entre élixir et desquamations ? Faites le test du verre d'eau : si la sécrétion vaginale reste compacte et coule au fond du verre, c'est de l'élixir; si la sécrétion se dissipe dans l'ensemble du liquide, ce sont des desquamations vaginales.

Admettons que vous ne voulez ou ne pouvez plus respecter les 4 principes de l'allaitement complet avant le 84<sup>e</sup> jour ou que, dès le début, vous ne pratiquez pas un allaitement complet (vous donnez le biberon). Vous vous mettez simplement sur *Allaitement 2* et *sympto* réagira tout de suite à tous vos signes de fertilité pour entamer

une nouvelle phase fertile.

## Jour sommet (JS) et allaitement

Les icônes sont expliquées en détail dans le « Manuel d'apprentissage ». Sur *sympto*, vous trouverez des explications en passant sur l'icône avec le curseur.

Dès que vous aurez introduit un signe de fertilité, *sympto* affichera bleu fertile. Quand cette phase fertile sera-t-elle terminée ? Vous appliquerez le principe **du Jour sommet (JS)**: Vous êtes infertile après le JS, **dès le jour 4 au soir**, pour autant qu'aucun élixir ou saignement ne se présente à nouveau pendant ces 4 jours. Des combinaisons habituelles pour générer un Jour sommet, vous n'en utiliserez en principe que les variantes 3 et 4, compte tenu du fait que 1 et 2 contiennent de la glaire postovulatoire. Ces deux variantes seraient éventuellement appropriées les jours précédant le retour de couches 🍑 (qui serait alors une vraie menstruation).

1) de 🟦 à 🟡

2) de 🟦 à 🟡

3) de 🟦 à —

4) de 🟦 à —

Puisque, pendant l'allaitement, vous pourriez avoir des jours à saignements, vous aurez un JS d'un type nouveau :

5) Vous avez un saignement. Vous choisirez entre les symboles 🍑 ou 🍓 ou 🍒 en fonction de la quantité. Dès que ces saignements sont terminés, vous devez confirmer leur absence par un trait — sinon la phase fertile (bleue) continue. Par ce trait, un JS est généré et vous repassez en infertile rose (préovulatoire) au soir du quatrième jour après ce JS (pour autant qu'il n'y ait pas d'élixir pendant ce temps).

**Conclusion :** durant l'*Allaitement 2*, les JS, sauf éventuellement le dernier, ne reflètent pas le passage de l'ovulation. Ils démarquent simplement les **tentatives** que font les ovaires à produire une ovulation. Quelques follicules ont été stimulés, l'élixir est sécrété, mais l'éclatement du follicule ne se fait pas. Résultat : les follicules qui avaient grossi se résorbent. Ce phénomène explique pourquoi il y a des phases potentiellement fertiles durant l'allaitement incomplet qui doivent être « bouclées » par un JS pour retrouver l'infertilité (rose).

## Comment gérer le signe 🟡 ?

Vous déclenchez une nouvelle phase fertile par le signe 🟡. Mais la confirmation de l'absence d'humidité par un simple signe — (« rien observé ») ne génère pas un JS à lui seul. Dans ce cas, si le — se confirme durant trois jours consécutifs, vous ajustez votre cyclogramme après coup en enlevant simplement le 🟡 sur la ligne du dessous mais en laissant le — sur la ligne du dessus et en ajoutant un commentaire ce jour-là (par exemple « goutte enlevée »). Vous rétablissez ainsi la phase infertile rose. Par cette technique d'ajustement, vous ne courez aucun risque de nouvelle grossesse. La simple répétition du signe 🟡, s'il n'est pas suivi de 🟦 ou de 🟦, ne

dénote pas une fertilité mais montre simplement un schéma d'infertilité postpartum qu'on rencontre chez environ 7 % des femmes.

## Jours sommets (JS) difficiles à repérer

Occasionnellement, le cas se présente où il est difficile de repérer le JS. L'autopalpation devient alors un précieux moyen qui permet d'accéder à l'élixir de vie (qui sert à identifier une des combinaisons du Jour sommet). Dans ce programme, une autopalpation seule, dépourvue de toute observation d'élixir (peut-être ne pouvez-vous extraire aucun élixir du col), ne permet pas de générer un Jour sommet dans les situations suivantes : lorsque vous entrez l'icône 🍑 (col haut, mou, ouvert) ou col moyen sur plusieurs jours sans pouvoir extraire de l'élixir. Vous procédez alors comme avec la goutte 🍒 : vous l'éliminez après coup pour restaurer le rose infertile. Il en est de même avec le signe 🍒 (se sentir mouillée) s'il n'est pas accompagné de l'élixir.

## Le retour de couches

Cette vieille expression française signifie que les saignements habituels reviennent. Mais étaient-ils précédés d'une ovulation ? Est-ce vraiment le retour de vos vraies règles ou seulement un saignement intermenstruel ? **Vous ne le saurez pas sans prises de température.** Pas grave pour votre sécurité contraceptive, même pendant l'allaitement 2, incomplet. Mais, si ces saignements sont précédés par des jours à élixir marqués ou si vous commencez à sevrer votre bébé, **vous reprenez tout de suite vos prises de température.** Pour ne rien risquer ou précipiter, vous resterez dans *Allaitement 2, partiel*. Au fil des jours de vos entrées de température, *sympto* finira par repérer une montée. Il vous affichera alors un avertissement :

**Par vos températures, une ligne de base verte et une première montée ont été détectées pendant l'allaitement. Vous devez donc mettre fin au mode d'allaitement DE SUITE. Ainsi, vous retournez au mode symptothermique normal qui procédera au double contrôle.**

Vous n'avez donc plus qu'à vous conformer à cette instruction et, en continuant fidèlement vos observations, vous passerez tôt ou tard au jaune infertile postovulatoire. *sympto* « attend » l'arrivée du Jour sommet ainsi que des 3 températures hautes 🌡️🌡️🌡️ pour effectuer le double contrôle. Cette transition est un passage palpitant et historique de votre vie de femme.

## Bon allaitement