



Allaiter sans minipilule en toute sécurité avec sympto

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

Toute l'information de ce dépliant tournera 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 avec votre enfant.

Durant l'allaitement, votre sécurité contraceptive est indispensable. Après un accouchement, la maman a grand besoin de prendre soin de soi 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 dans le lait maternel.

Comment faire 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 (lui-même dominé par une très longue phase infertile post-ovulatoire jaune)!

Dès le jour de la naissance, vous activez le mode *Allaitement complet/partiel*. « Complet » signifie que vous respecterez les règles de l'allaitement définies par la LLL (La Leche Ligue). « Incomplet » signifie que votre bébé reçoit d'autres aliments en plus du lait maternel. Contactez une conseillère en lactation afin d'être à l'aise pendant ce temps privilégié de l'allaitement. Vous la trouverez sur notre

site www.symptotherm.ch. Une fois votre cycle lancé et branché sur *Allaitement complet*, vous noterez aussi vos lochies pour compléter le tableau: 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 des couches ».

Si vous voulez absolument savoir si ces règles sont des règles véritables ou, au contraire, seulement des saignements intermenstruels, vous devriez prendre des températures tout au long de votre allaitement, ou du moins dès l'apparition de l'élixir (glaise cervicale) en l'occurrence pendant de longs mois. Ainsi, si votre température au réveil monte et se maintient en plateau haut (même 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.

Est-ce que cette incertitude justifie la prise des températures systématique pendant toute la phase de l'allaitement? Heureusement non! Car pour votre sécurité contraceptive, les prises de températures ne sont pas nécessaires du tout pendant tout 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 complet* 🍬 et *Allaitement partiel* 🍬 et ceci dès le début de l'allaitement. C'est que, durant vos premiers 84 jours d'allaitement, vous pouvez choisir à tout moment entre *Allaitement complet* et *Allaitement partiel*. Mais dès que vous avez passé le cap des 84 jours, *sympto*, par prudence, vous mettra d'office en *Allaitement partiel même si vous continuez à nourrir votre enfant au sein exclusivement*.

Allaitement complet 🍬

Cette partie 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 au sein exclusivement, les tétées ne sont pas complétées, ni au biberon, ni à la cuillère, sauf exception, pour passer un cap difficile. Pas de sucette!
- 2) L'enfant tète au moins 6 fois par 24 heures.
- 3) Le temps passé à boire au sein par 24 heures totalise au moins une heure et demie.
- 4) L'intervalle entre deux tétées ne doit pas dépasser, sauf exception, les 6 heures. 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 cités au-dessus n'est plus respecté, vous devez vous mettre dans le mode *Allaitement partiel* même si le bébé continue à téter à la demande et exclusivement votre lait! Un allaitement **exclusif** qui ne respecte plus les intervalles n'est plus un allaitement « complet » au sens défini! Même avant les 84 jours, l'allaitement exclusif à lui seul n'est pas une garantie pour maintenir totalement votre infertilité lorsque, 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 celui du bébé! Mais au terme de ces 84 jours, *sympto* vous met d'office sur *Allaitement partiel* même si vous continuez un allaitement complet au sens défini! 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 symptomatiques sont donc plus restrictifs. Au bout des 84 jours, vous devez donc être prête à repérer 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? Avec *sympto*, vous devrez commencer à guetter votre élixir de vie ou son absence plus tôt. C'est simplement une vigilance accrue.

La règles deux deux 6: Comment noter sur *sympto* votre *Allaitement complet*?




Pendant les 84 premiers jours, entrez toutes vos observations, pertes, lochies, remarques. Mais ces annotations ne perturberont pas votre état d'infertilité puisque *sympto* ne réagit pas aux entrées pendant l'allaitement 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. Car pendant les 84 premiers jours et au-delà, si vous continuez un allaitement complet ou exclusif, vous mettrez les observations clé qui vous assurent de 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 clé à placer dans les *Remarques*: fréquence des tétées: **6 t** (6 tétées ou plus); et la pause la plus longue en 24 heures, **6 h** (6 heures ou moins). Par exemple, en notant 7t/5h, vous montrez que tel jour, vous avez eu 7 tétées et un intervalle maximal de 5 heures. Les exceptions - s'il y en a - et si le bébé continue à téter à la demande, ne fausseront pas l'allaitement complet.

Grâce à ces deux informations clé, vous laissez une trace écrite qui peut éventuellement informer votre gynécologue ou votre conseillère en lactation, et vous gérez ce temps précieux avec maestria et précision. L'allaitement complet aide à trouver un rythme qui se synchronisera avec la demande du bébé.



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


Allaitement partiel

Sur *sympto*, vous serez dans *Allaitement partiel* d'office au bout de 84 jours. Dans ce mode, dès que vous placez un signe de fertilité  (élixir de faible qualité, collant, cassant, 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 complet strict ou exclusif (à la demande du bébé), les deux chiffres 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 ce saignement. Par prudence, vous partez du principe que, tout au long de l'allaitement, les saignements sont intermenstruels, donc non précédés par une ovulation.

Ecoulements continus

Le signe  (glairé jaunâtre) ne doit pas être utilisé, car il désigne une glaire post-ovulatoire. Or, vous êtes biologiquement dans la phase préovulatoire, sauf éventuellement tout à la fin du cycle d'allaitement (si la température a décalé et forme un plateau haut). Ce signe  déclenche toutefois une phase fertile pour des raisons de sécurité contraceptive. Si vous avez donc un écoulement permanent et inchangé sur plusieurs semaines, même légèrement jaunâtre, ne mettez pas ce signe. Mentionnez ce phénomène dans vos *Remarques*.

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 a pas besoin d'icônes. Ces écoulements ou cette humidité sont à distinguer du flux d'élixir et à noter dans les *Remarques*.

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

Admettons que vous ne voulez plus respecter les 4

principes de l'allaitement complet avant le jour 84 ou que, dès le début, vous ne pratiquez pas un allaitement complet (vous donnez le biberon). Vous vous mettez simplement sur *Allaitement partiel* et *sympto* réagira tout de suite à tous vos signes de fertilité pour entamer une nouvelle phase fertile.

Jour sommet et allaitement

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

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**: Vous êtes infertile après le Jour sommet, **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 post-ovulatoire. Ces deux variantes seraient éventuellement appropriées les jours précédant le retour des 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 Jour sommet 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 son absence par un trait — sinon la phase fertile (bleue) continue! Par ce trait, un Jour sommet est généré et vous repassez en infertile rose (préovulatoire) au soir du quatrième jours après (pour autant qu'il n'y ait pas d'élixir pendant ce temps).

Conclusion: Durant l'allaitement partiel, les Jours sommets, sauf éventuellement le dernier, n'annoncent 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 Jour sommet pour retrouver l'infertilité (rose).

Comment gérer le signe 🟦?

Vous déclencherez une nouvelle phase fertile par le signe 🟦. Mais la confirmation de l'absence d'humidité par un simple signe —, « rien observée », ne génère pas un Jour

sommet 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 de dessus et en ajoutant un commentaire ce jour-là (par exemple: « goutte enlevée »). Ainsi vous rétablirez 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 post partum qu'on rencontre chez environ 7 % de femmes.

Jour sommets difficiles à repérer

Se présente occasionnellement le cas où il est difficile de repérer le Jour sommet. L'auto-palpation devient alors un précieux moyen qui permet d'accéder à l'élixir de vie (qui sert à identifier une des combinaisons du Jour sommet). Sur *sympto*, même une auto-palpation seule, dépourvue de toute observation d'élixir (peut-être que vous ne pouvez extraire aucun élixir du col), permet de générer un Jour sommet dans les situations suivantes: 1) icône 🏠 (col haut, mou, ouvert) suivi le lendemain d'un — ou 2) icône 🌊 (se sentir mouillée) suivie du lendemain du —. Sur *sympto*, vous pouvez ajouter le mode d'auto-palpation séparément dans vos réglages.

Le retour des couches

C'est une vieille expression française qui 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 intermédiaire? Vous ne le saurez pas sans prises de température! Pas grave pour votre sécurité contraceptive, même pendant l'allaitement incomplet! Mais si ces saignements étaient précédés par des jours à élixir marqués ou si vous commencez à sevrer votre bébé, vous reprenez tout de suite vos prises de température. Mais pour ne rien risquer ou précipiter, vous resterez dans *Allaitement partiel*. Au fil des jours de vos entrées de température, *sympto* finira par repérer une montée. Il vous affichera 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 qu'à vous conformer à cette instruction et, en continuant fidèlement vos observations, vous passerez tôt ou tard au jaune infertile post-ovulatoire. *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!