



LE RETOUR DE COUCHES

Qu'est-ce que c'est ?

Le retour de couches est le nom que l'on donne aux premières règles qui surviennent après l'accouchement. Elles peuvent être différentes des règles habituelles. Ces dernières surviennent en général 6 à 8 semaines après la naissance de votre bébé si vous n'allaitez pas. En cas d'allaitement, le retour de couches est plus tardif. Après l'accouchement, la femme a des pertes brunâtres, les lochies. Cet écoulement peut durer plusieurs semaines ; cependant, vers le douzième jour après l'accouchement, les pertes sont souvent plus abondantes, sans pour autant être suivies d'une reprise du cycle menstruel : cela s'appelle le "petit retour de couches".

Retour de couches et contraception

Il est techniquement possible de tomber enceinte avant même d'avoir eu son retour de couches. Effectivement, l'ovulation ayant lieu environ 2 semaines avant le retour de ses règles, certaines personnes se retrouvent fertiles sans le savoir. Attention, la date du retour de couches ne détermine pas le retour de la fécondité. Après l'accouchement, une femme doit donc se protéger lors de la reprise des rapports sexuels, si elle ne souhaite pas concevoir immédiatement un nouvel enfant. Seuls les préservatifs masculins ou la prise d'une pilule contraceptive peuvent efficacement lui éviter une nouvelle grossesse durant cette période transitoire.

Il est trop tôt pour poser un stérilet ou pour utiliser des contraceptifs locaux (spermicide, ovules, diaphragme), puisque l'utérus n'a pas repris son volume initial et l' appareil génital n'a pas repris une forme et un volume normaux. Bien entendu, après le retour de couches, la femme pourra choisir librement son mode de contraception.

Retour de couches : les idées reçues

Deux idées reçues sur la fécondabilité après une grossesse :

- **Croire que l'absence de règles signifie que le cycle menstruel n'a pas encore repris.** Certes, le retour de couches marque clairement la remise en route d'un cycle régulier. Mais, en l'absence de règles, il arrive qu'il y ait ovulation. Donc même sans saignement mensuel, une femme peut tomber enceinte.
- **Croire qu'une femme qui allaite n'est pas fécondable.** La réalité est bien plus complexe : selon que la femme allaite complètement ou partiellement son nourrisson, elle peut ou non être momentanément stérile. Mais l'expérience montre que des femmes allaitantes peuvent tomber enceintes. C'est pourquoi, dans les maternités, il est souvent proposé aux femmes une pilule faiblement dosée à base de progestérone, compatible avec l'allaitement, afin d'éviter une grossesse non désirée.