

## La méthode « mama » ou méthode de l'aménorrhée lactationnelle

Un comité d'expert de l'OMS (consensus de Bellagio, 1988) a défini les conditions précises dans lesquelles l'allaitement maternel peut procurer un effet contraceptif :

**Allaitement maternel EXCLUSIF sans autre mode d'alimentation du bébé**

**Pas d'intervalle de plus de 6 HEURES entre 2 tétées**

**Pas de retour de couches**

**Au moins 10 tétées courtes ou 6 tétées longues /24 heures**

Dans ces conditions la protection conférée est équivalente à celle d'une pilule ou d'un stérilet.

Si une seule de ces conditions n'est pas remplie une ovulation peut survenir à n'importe quel moment avant même le retour de couches.