



# Songez-vous à tomber enceinte à nouveau ?

## Est-ce le bon moment ?

### Si vous venez juste d'avoir un bébé, est-ce que c'est le bon moment pour une autre grossesse ?

Vous devriez attendre au moins **2 ans** avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau.



### Pourquoi attendre deux ans après avoir eu un bébé avant de planifier une nouvelle grossesse ?

Car les études scientifiques montrent que :

- » Les mères qui attendent deux ans courent moins de risques de mourir en couches.
- » Leur bébé lui aussi risque moins de mourir, d'avoir un poids insuffisant ou de naître prématuré.
- » Le bébé grandit mieux, il est plus fort et en meilleure santé.



### Si vous avez eu une fausse couche ou un avortement, quand est-ce le bon moment pour tomber à nouveau enceinte ?

Vous devriez attendre au moins **6 mois** avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau.



### Pourquoi attendre 6 mois après une fausse couche ou un avortement avant d'essayer de tomber enceinte à nouveau ?

Car les études scientifiques montrent que :

- » Une femme qui attend court moins de risques d'avoir une fausse couche, une naissance prématurée, ou un bébé d'une petite taille ou d'un poids insuffisant.
- » L'intervalle de 6 mois protège la santé de la femme enceinte et la santé de son bébé.



## Comment je peux éviter de tomber enceinte ?

Utilisez une méthode de planification familiale de votre choix.

Parlez-en avec votre médecin, infirmière ou pharmacien pour obtenir plus d'informations sur les méthodes ci-après.



**Préservatifs**



**Contraceptif oral: Pilule**

Microgynon 30 ED FE®  
Microlut®



**Injection Mensuelle/trois mois**

Norigynon®  
Noristerat®



**Implants**

Jadelle®



**Stérilet Dispositif intra-utérin**

Nova T®  
LNG-IUS



**USAID**  
DU PEUPLE AMERICAIN



**Bayer HealthCare**  
**Bayer Schering Pharma**