



Retour de la fertilité après l'accouchement et lors d'allaitement

GIFA 07.10.2025

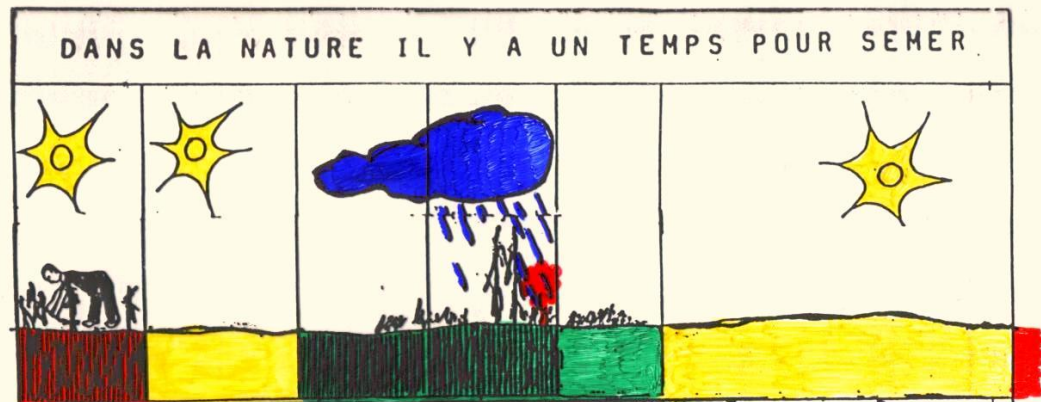
Dre Tatjana Barras-Kubski

www.cyclefeminin.ch

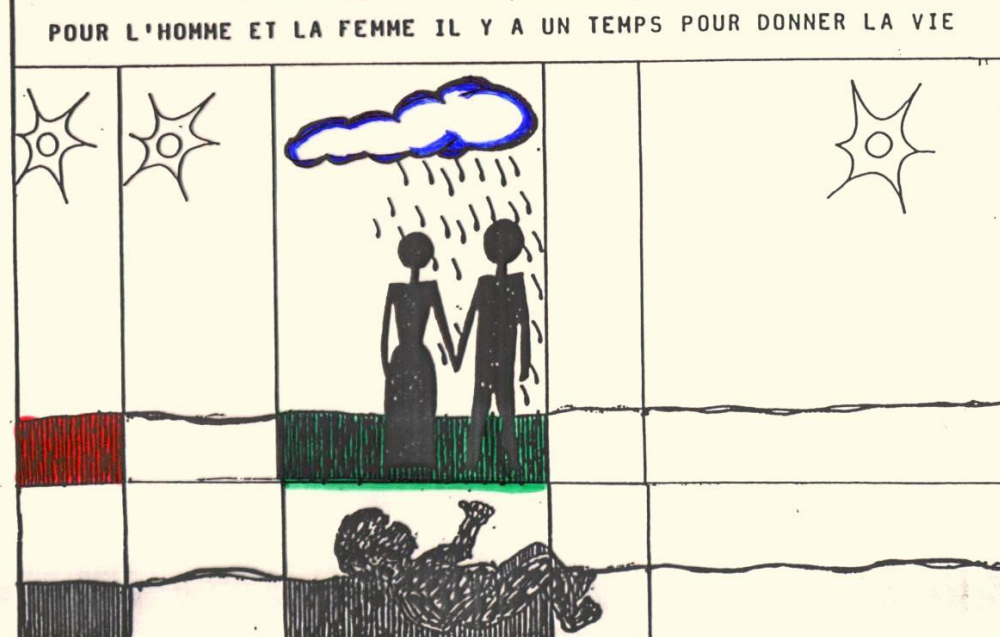
info@cyclefeminin.ch

Cycle féminin

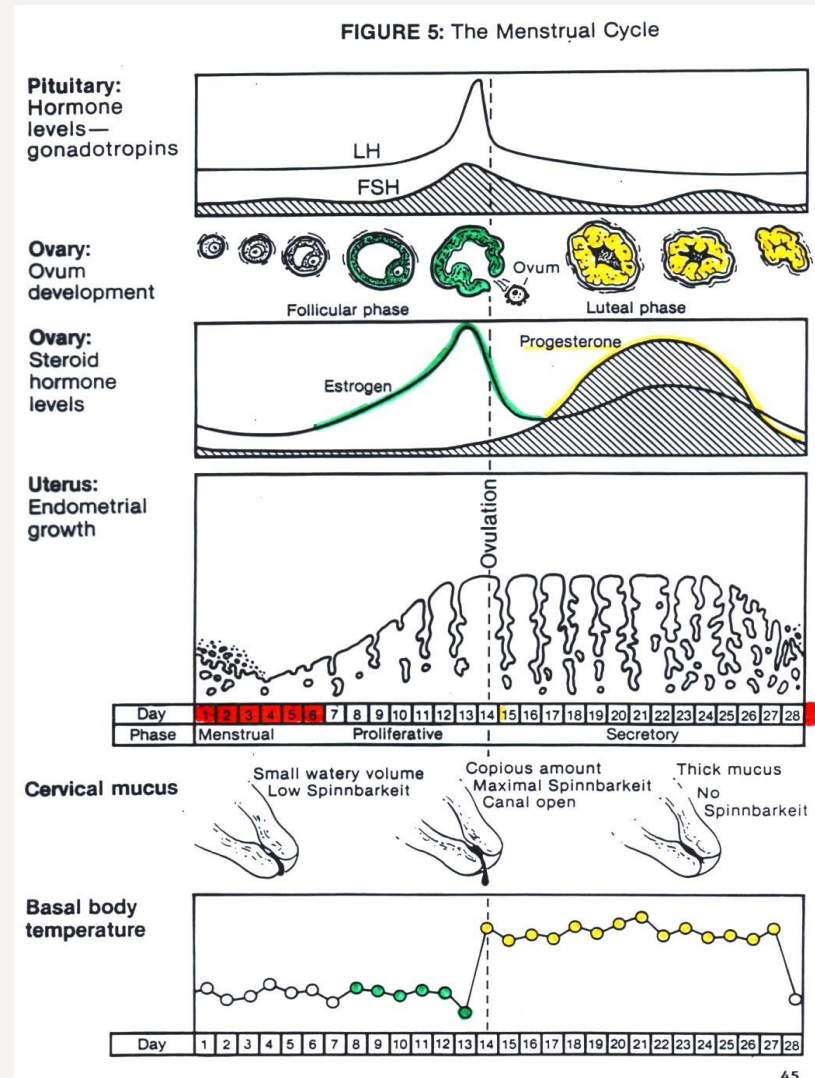
OBSERVONS
la nature



OBSERVONS
le couple
et
le bébé



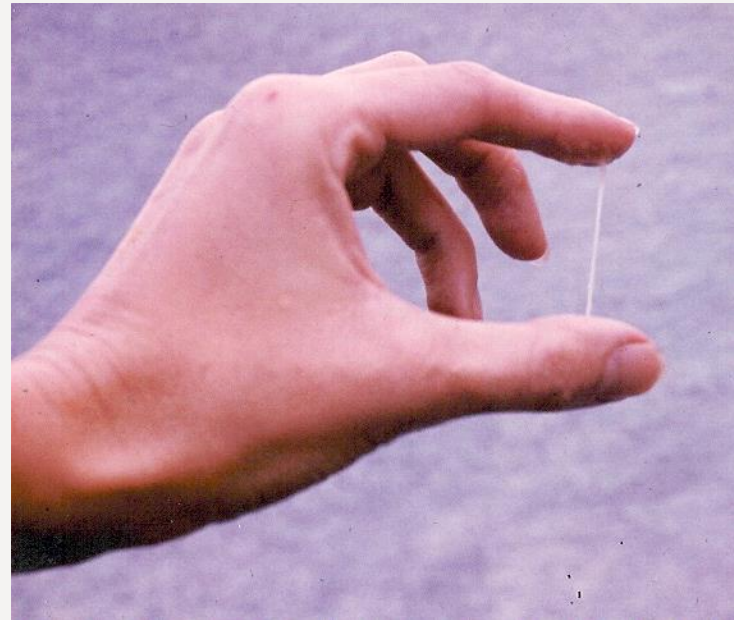
Cycle féminin



La glaire cervicale

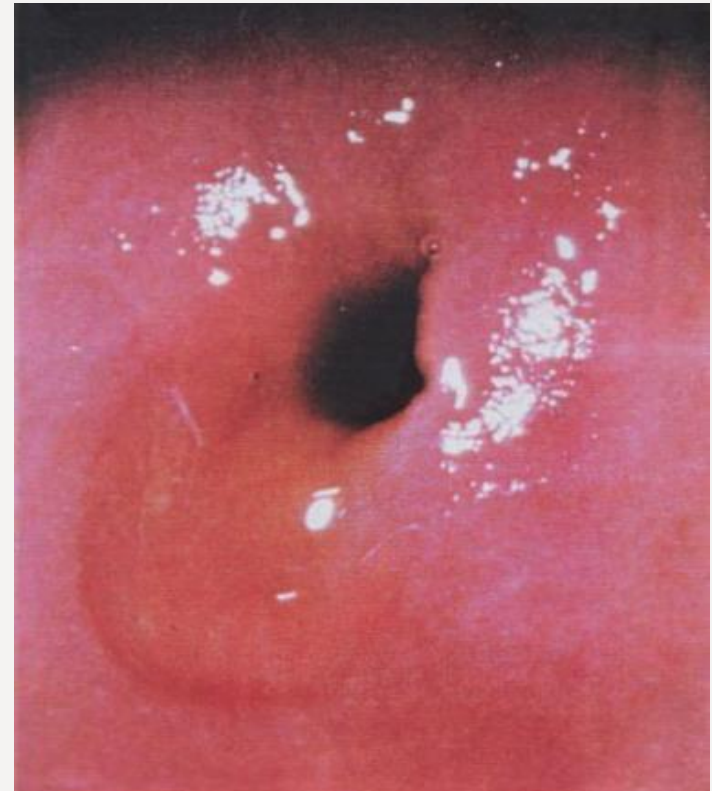
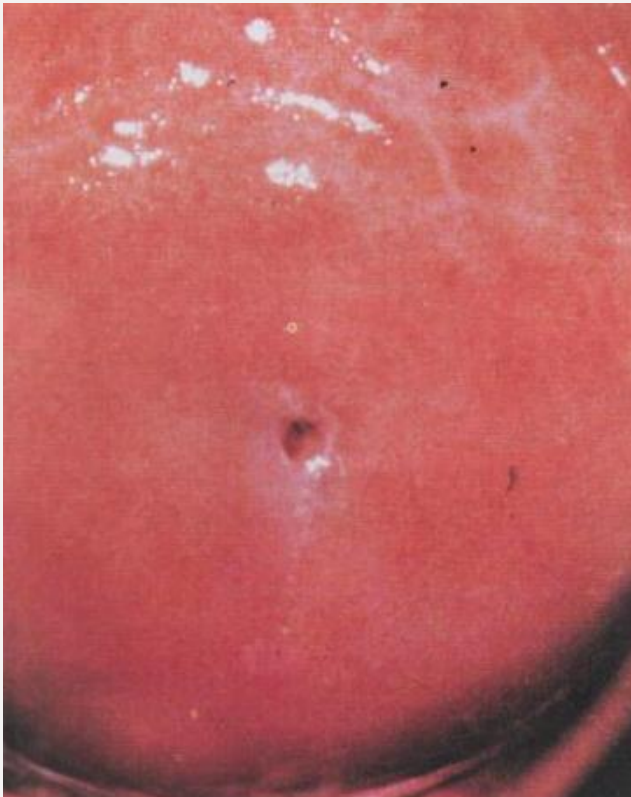
La glaire cervicale évolue de blanche, cassante à transparente et filante (la plus fertile).

Ovulation : le dernier jour filant ou transparent +3 j et - 2 jrs.



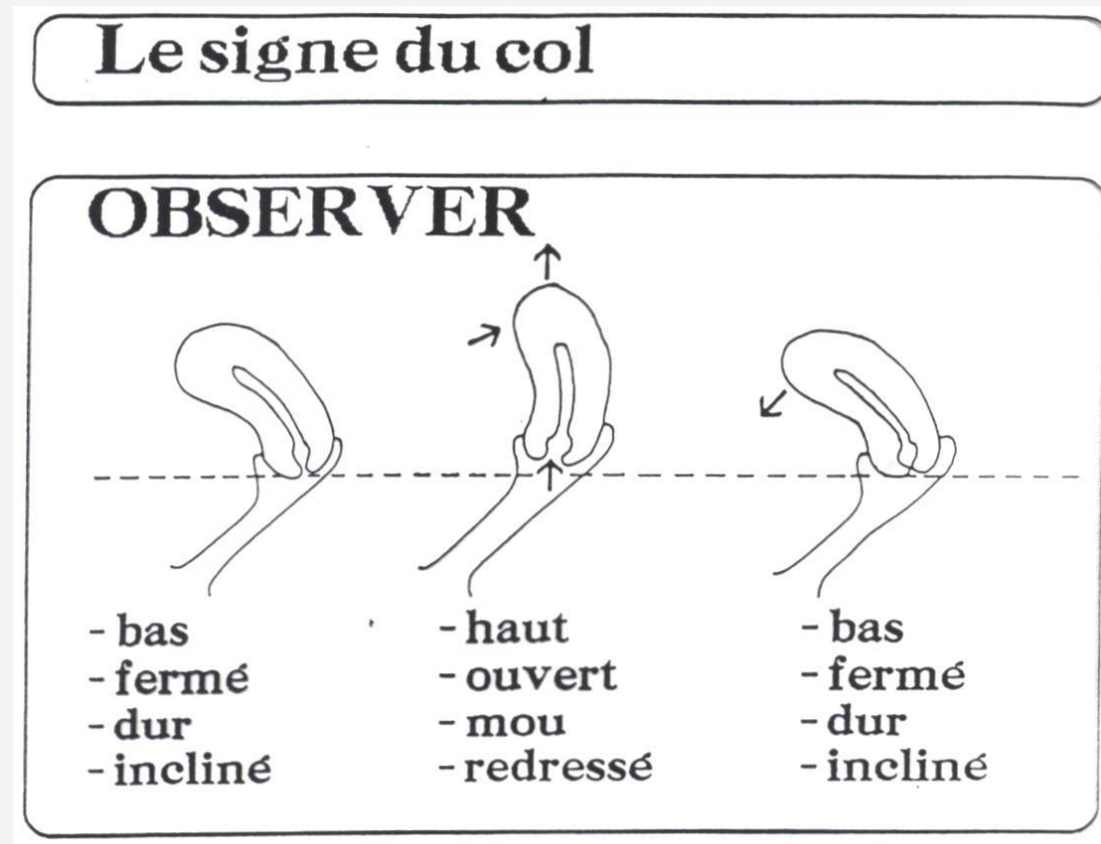
Le signe du col

Toucher du col est utile avant une relation sexuelle en post-partum.

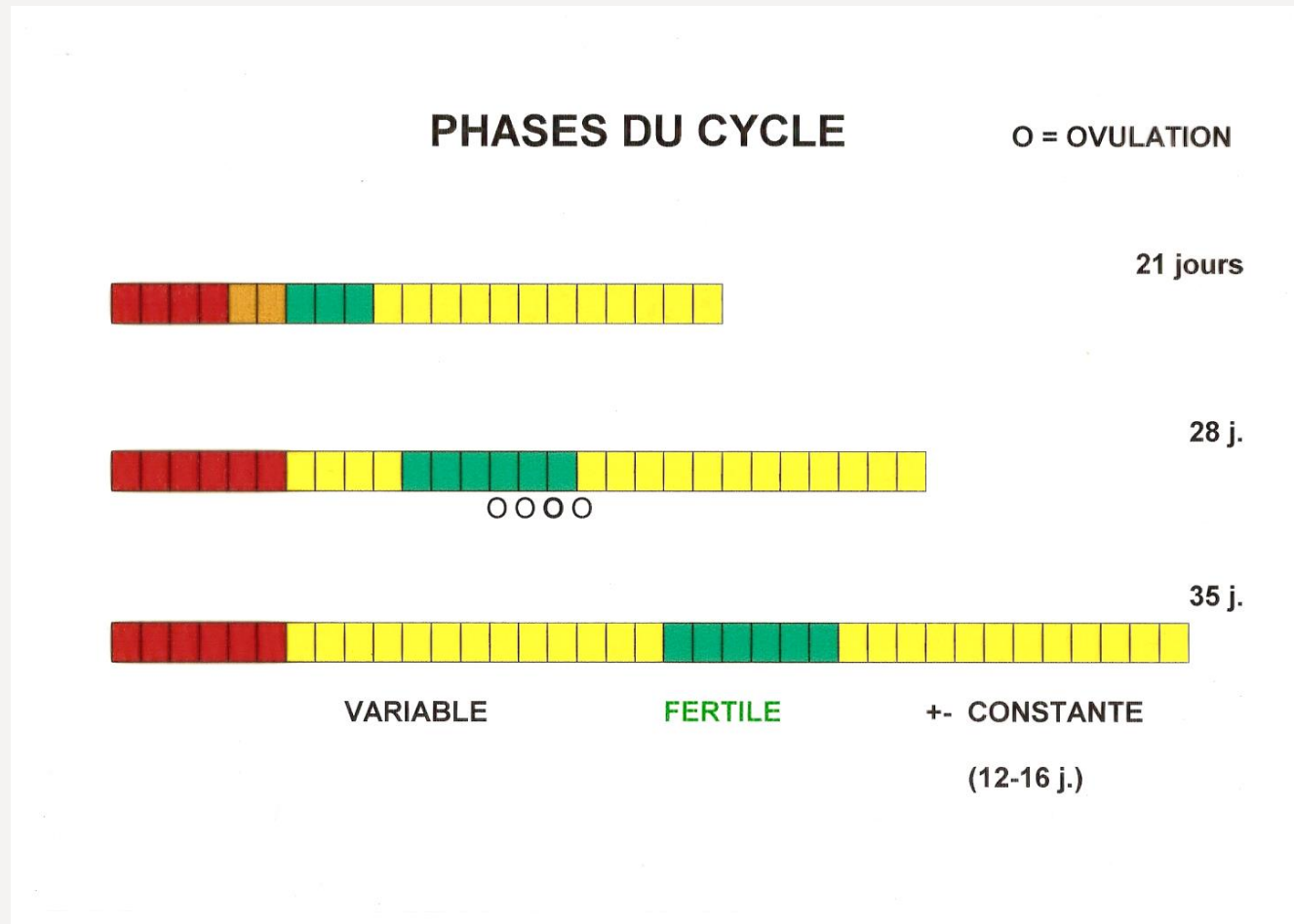


Le signe du col

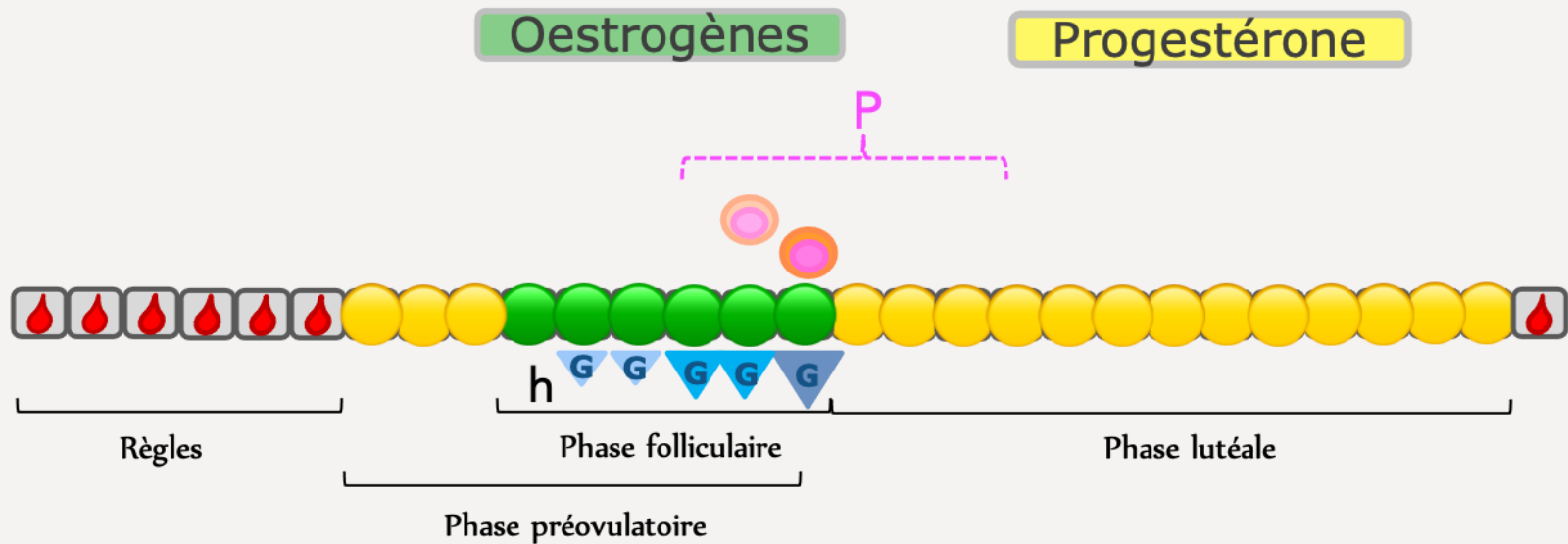
Toucher du col est utile avant une relation sexuelle en post-partum.



Phase du cycle

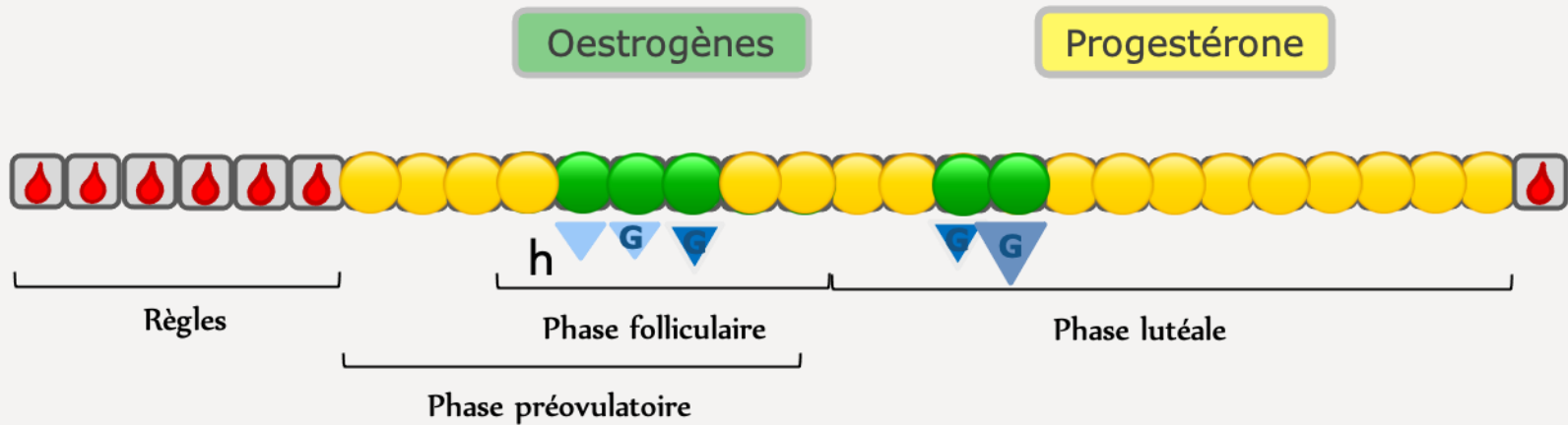


L'ovulation

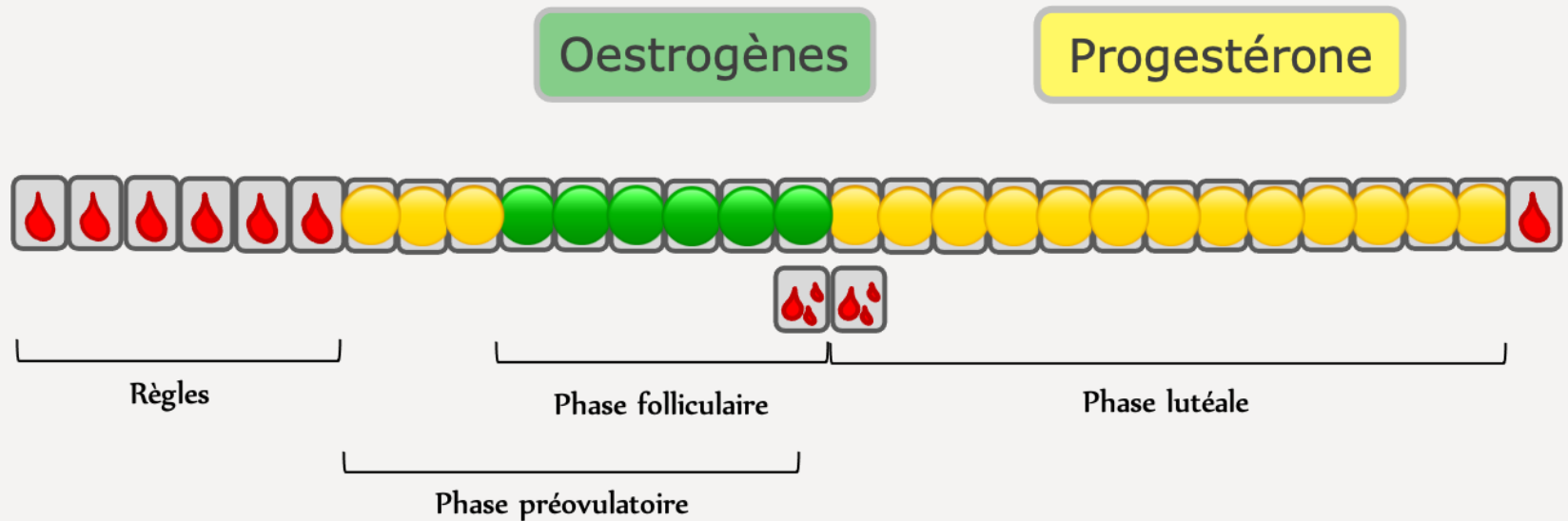


TENTATIVE D'OVULATION

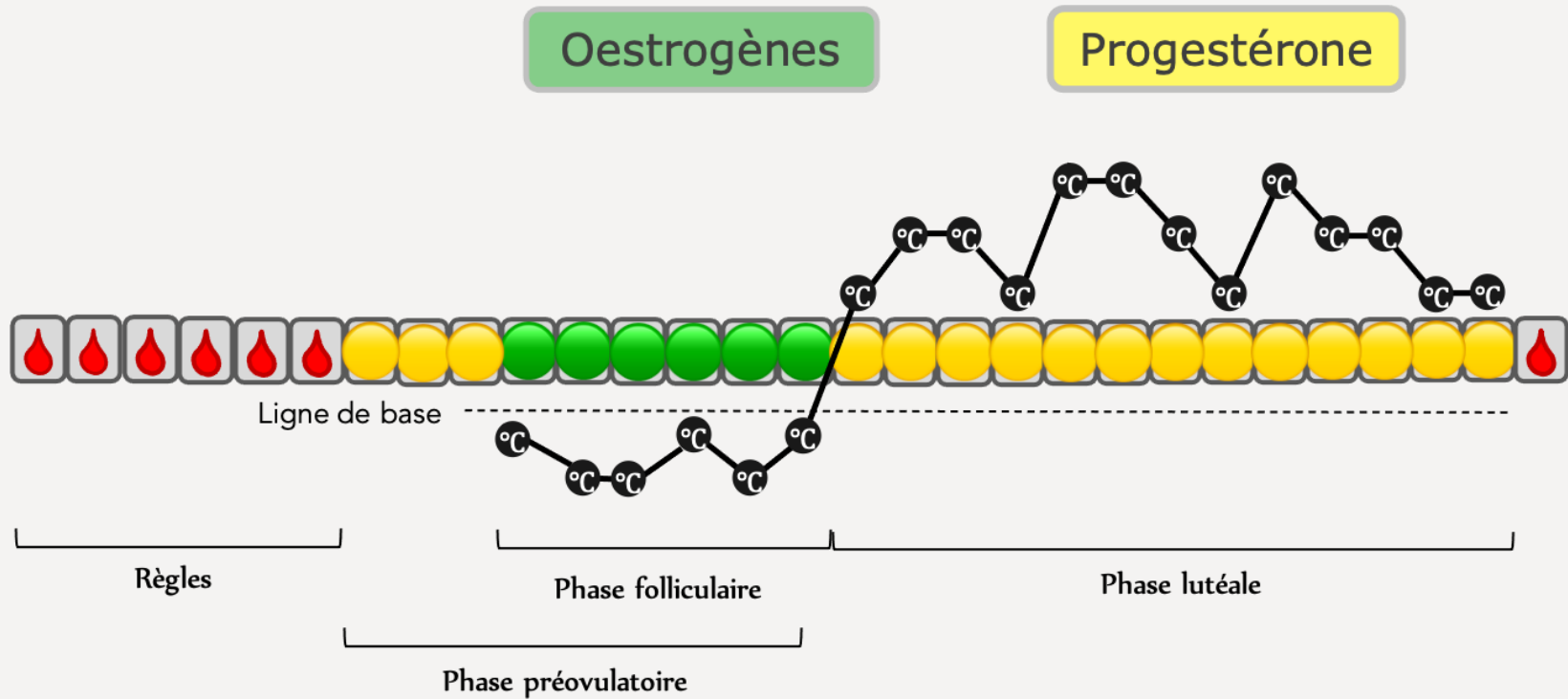
Plusieurs phases de glaire donc essais d'ovulation
(peut durer des mois lors d'un allaitement)



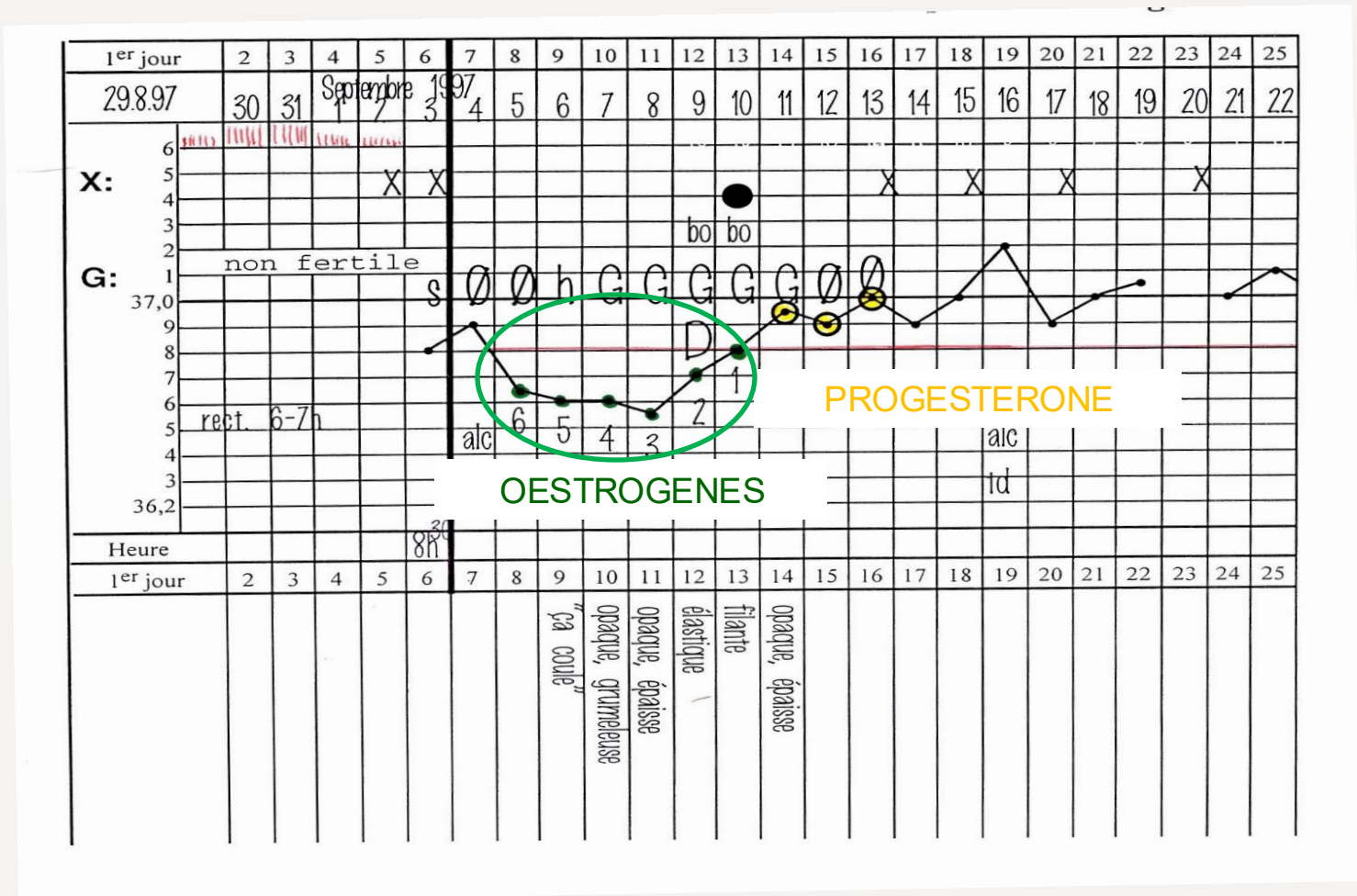
LES SAIGNEMENTS INTERMENSTRUELS



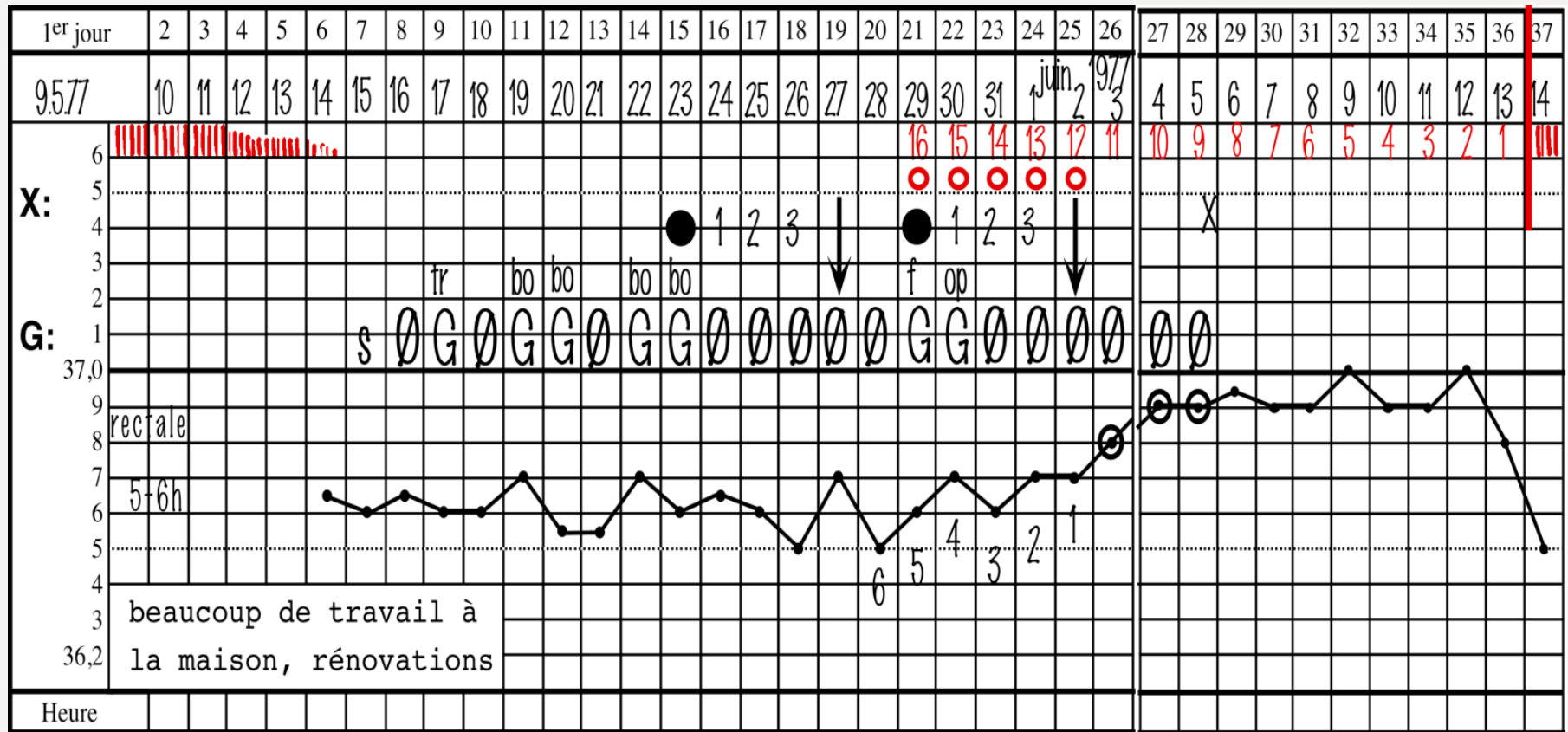
LA COURBE DE TEMPERATURE



OBSERVATION DE LA GLAIRE ET DE LA TEMPERATURE



OVULATION RETARDEE (SANS ALLAITEMENT)



Phase post-ovulatoire ou phase lutéale

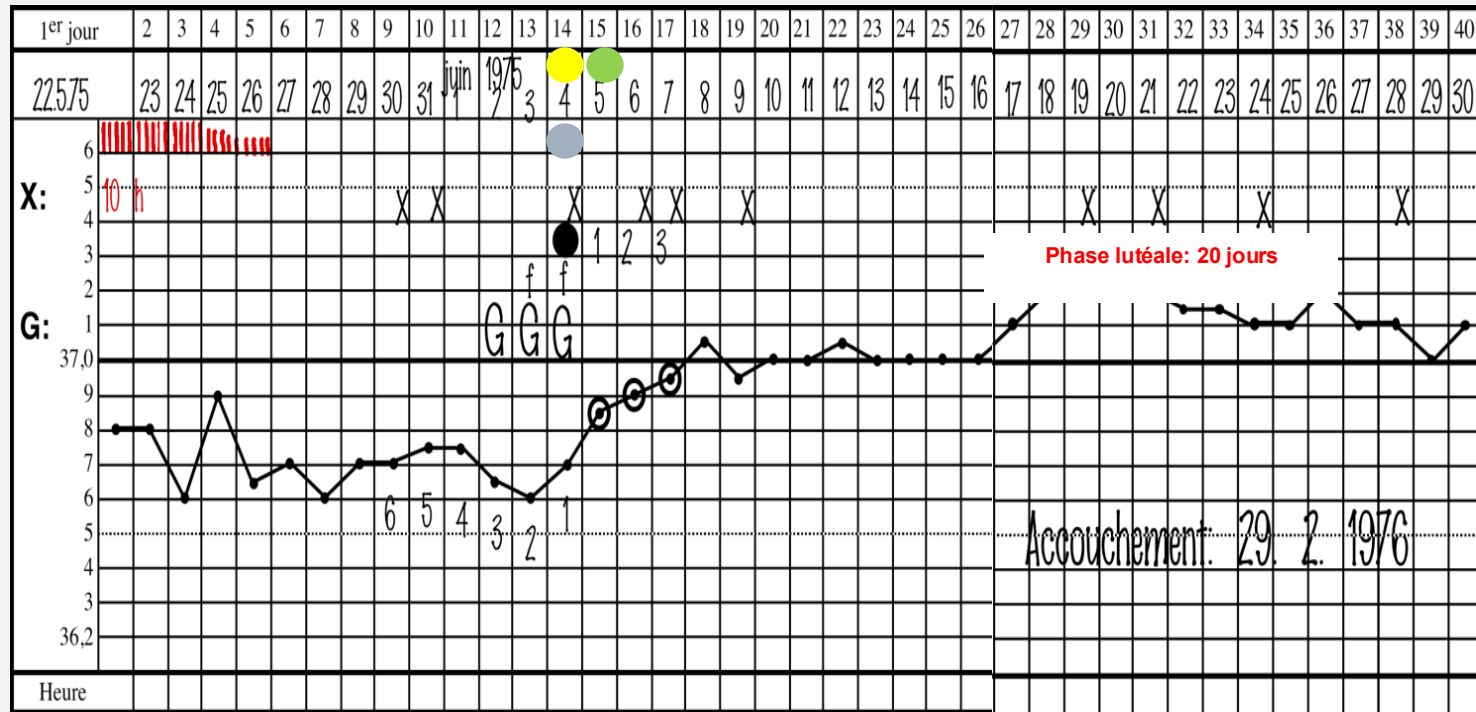
- Durée relativement constante : 12 à 16 j.
- Varie que de 2-3 jours pour une femme donnée sauf :
lors d'allaitement et en préménopause → peut être très **courte**
(**< 8 j** donc grossesse difficile)
- Extrêmes encore normaux: 10-17 jrs
- Enceinte si phase lutéale ≥ 18 j.

Effet de l'allaitement

Sur l'ovulation et le retour de la fertilité

Recherche de grossesse (détermination du terme de l'accouchement)

La durée physiologique de la grossesse est de 266 jours (+/- 10 jours). Ces calculs sont basés sur la date de conception (et non sur la date des dernières règles).



1. Jour du pic de glaire cervicale - 7 jours + 9 mois

Exemple : 04.06.1975 - 1 semaine + 9 mois = 28..02.1976

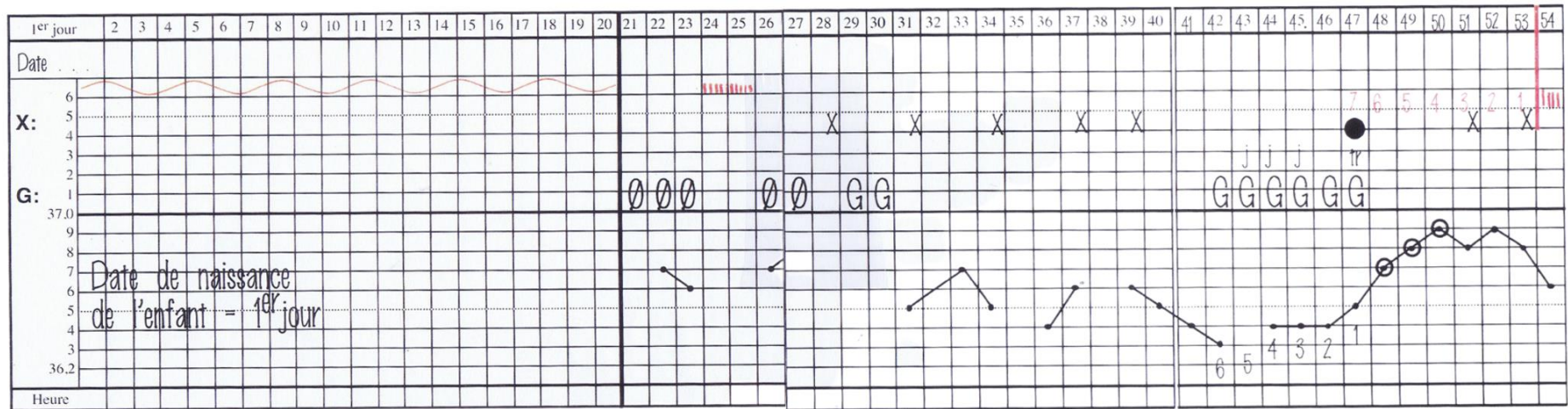
2. Première température haute + 266 jours (= 38 semaines)

Exemple : 05.06.75 + 38 semaines = 30.02.76

3. Rapport sexuel le plus proche du pic de glaire + 38 semaines

Exemple : 04.06.75 + 38 semaines = 28.02.76

Graphique post-partum: allaitement partiel ou pas d'allaitement



Copyright INER Rötzer e.V. 2023 – Graphique 16

Date d'accouchement: 13.04.1986 Allaitement complet

Norm: 6728 Allaitement: 6-8x/j.

Date de naissance: Cycle le plus court: jours Première température haute la plus précoce: J

Feuille n°: 16

INER

Utilisez-vous un thermomètre analogique ☒ ou électronique ☐

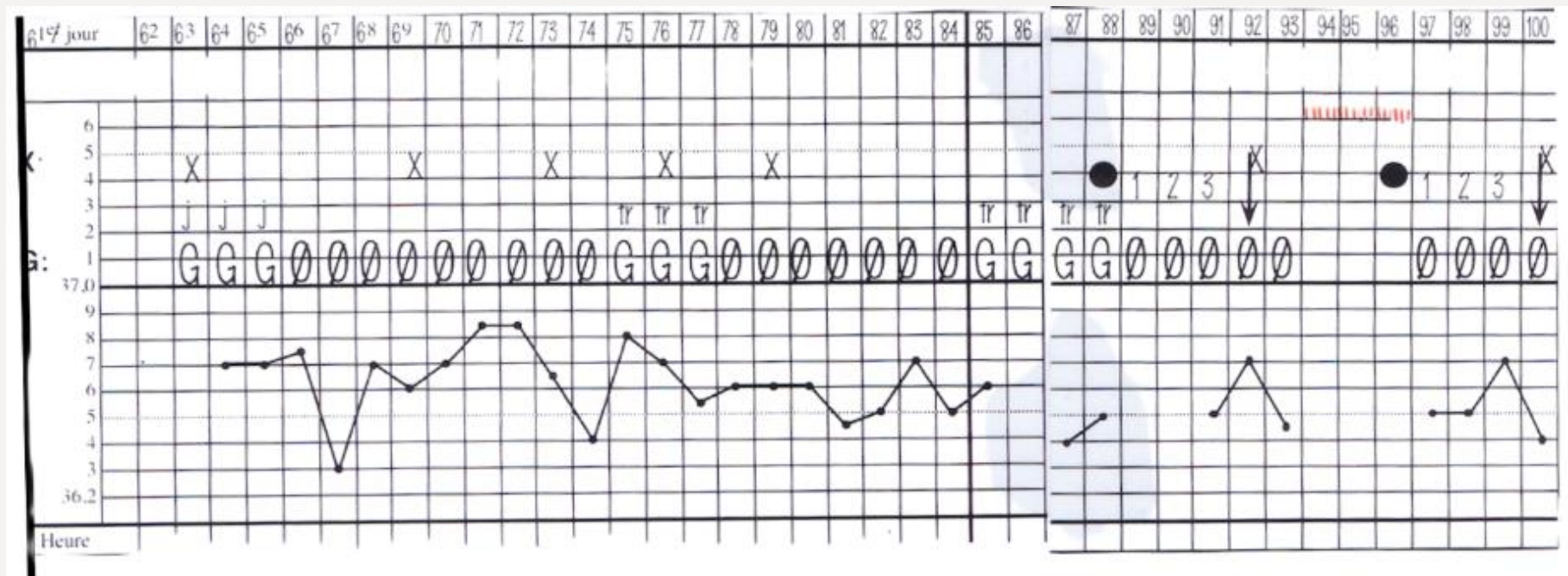
Prise: rectale ☒ vaginale ☐ buccale ☐

1er jour	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.		
03.07.86	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11		
X: 37,5	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
G: 37,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36,2																																									
Heure 7-8h																																									
1er jour	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.	32.	33.	34.	35.	36.	37.	38.	39.	40.		

Avant J84, elle pouvait ignorer tout signe de fétilité.

Graphique post-partum:

Allaitement complet: jr 94 (13,5 sem): saignement 3 j= R de C.



Copyright INER Rötzer e.V. 2023 – Graphique 17

Puis dès mi-oct 86 à 6 mois: 50 ml jus/jr donc stop allaitement complet.

Conclusion

En post-partum:

La MAMA
(méthode d'Allaitement maternel et Aménorrhée)
simplifie tout !
Pas besoin d'annoter ses observations 5 à 6
mois!

Formation Rötzer

Enseignante en méthode symptothermique

Formatrice : Cecilia Gautier – Gênes (IT)

www.lamandorla.eu/formation-iner-francophone

Renseignement: Céline Moulin - Fribourg

celine_moulin@outlook.com

Prochaine formation du 24 oct 25 au 10 mai 26.
(2 week-end en présentiel et 12 matinées par visio)
Env. 2000 CHF selon nbr de participantes



Merci de votre attention

Dr. Tatjana. Barras-Kubski
www.cyclefeminin.ch