



## RÉSEAU DE GROSSESSE ET PERTE INFANTILE

### Ressources pour les familles en deuil

# *La production de lait (allaitement) après une fausse couche ou la perte d'un bébé*

**Nous espérons que ce guide vous aidera à comprendre en quoi consiste l'allaitement (production du lait maternel) et ce qu'il faut faire après la fin de votre grossesse ou la mort de votre bébé. Nous sommes vraiment désolés de ce qui vous est arrivé.**

Après une grossesse ou la perte d'un bébé, votre corps peut commencer à produire du lait ou continuera à le faire si vous avez déjà commencé à allaiter votre bébé. Bien que certaines femmes puissent commencer à produire du lait plus tôt, il est plus fréquent d'en produire lorsque la perte survient après 15 ou 16 semaines d'âge gestationnel. Beaucoup de femmes s'attristent de la production de lait, en sont bouleversées et angoissées, car il s'agit d'un autre rappel que leur bébé est mort ou que leur grossesse a pris fin. De nombreuses femmes disent ressentir de la colère envers leur corps ou la situation, ou une profonde détresse parce que leur corps prépare des aliments inutilement. Certaines femmes ressentent de la fierté lorsqu'elles fabriquent du lait. Beaucoup ressentent des émotions différentes en même temps. Peu importe ce que vous ressentez, vous n'êtes pas seule.

### ***Que devrais-je faire?***

Si votre corps produit du lait, vous avez le choix. Sachez qu'il n'y a pas de bons ni de mauvais choix. Nous espérons que vous pourrez choisir le plan qui vous conviendra le mieux et que vous recevrez l'aide dont vous avez besoin pendant cette période. Votre équipe de soins de santé peut discuter avec vous de votre plan et répondre à vos questions. Si votre équipe n'en parle pas, vous pouvez prendre l'initiative ou lui demander s'il y a quelqu'un à qui vous pouvez vous adresser quand vous vous sentirez prête. Si vous avez des questions, vous pouvez essayer d'en parler à :

- *Votre prestataire de soins primaires (médecin de famille, sage-femme, infirmière praticienne) ou votre équipe de soins de santé (infirmière, obstétricien, etc.)*
- *Une infirmière de santé publique ou de santé communautaire (vous pouvez vous renseigner auprès de votre service local de santé publique)*
- *Une conseillère en allaitement ou une clinique d'allaitement (vérifiez si votre hôpital local ou votre service de santé publique dispose d'une clinique d'allaitement. Ils pourront répondre à vos questions et vous aider à suivre le plan.)*



## RÉSEAU DE GROSSESSE ET PERTE INFANTILE

### Ressources pour les familles en deuil

# La production de lait (allaitement) après une fausse couche ou la perte d'un bébé

## **Que faire : Mettre fin à la production de lait**

La plupart des gens choisiront de mettre fin à la production de lait après la naissance de leur bébé ou à la fin de leur grossesse. La fréquence avec laquelle vous tirerez le lait de vos seins ou poitrine et la quantité obtenue auront la plus grosse incidence sur votre production de lait. En effet, lorsque le lait est retiré, votre corps en produit davantage pour le remplacer. Par conséquent, lorsque vous tirez votre lait au tire-lait ou à la main, votre corps en produit davantage.

Si vous souhaitez empêcher votre corps de produire du lait, l'objectif sera de faire en sorte que le tissu mammaire ou de la poitrine reste aussi plein de lait que possible tout en évitant l'engorgement très douloureux de ces tissus. Il faut également prévenir leur infection appelée « mastite ».

Bien que l'objectif soit de garder la plus grande partie du lait dans le tissu mammaire ou de la poitrine pour signaler au corps qu'il est temps d'arrêter d'en produire, il est possible d'en retirer de petites quantités (quelques gouttes ou l'équivalent de quelques cuillères à café). Vous ne pouvez pas ralentir ou arrêter la quantité de lait que vous produisez en buvant moins de liquide.

## **En attendant de cesser de produire du lait, les suggestions suivantes peuvent vous être utiles :**

- *Extrayez doucement votre lait à la main (massez doucement vos seins en appuyant dessus avec votre main pour en faire sortir quelques gouttes si vous désirez soulager la pression) ou utilisez un tire-lait pour retirer une petite quantité de lait. Cette procédure n'augmentera pas votre production de lait, et elle vous aidera à éviter les engorgements et les infections (appelées « mastites »). Ce geste peut être utile si le tissu mammaire durcit ou devient trop ferme.*
- *Immédiatement après avoir extrait ou tiré votre lait manuellement, appliquez des compresses froides. Pour ce faire, placez des compresses froides ou un sachet de légumes surgelés pendant 15 minutes. Répétez au besoin toutes les heures. Pour éviter d'endommager votre peau, ne posez pas directement les articles congelés sur votre peau (enveloppez-les d'abord dans un torchon ou un tissu humide).*
- *Évitez d'utiliser de la chaleur, car cela pourrait faire enfler davantage les tissus mammaires ou du thorax et augmenter vos chances d'infection.*
- *Prenez des analgésiques tels que l'ibuprofène ou l'acétaminophène selon vos besoins. Ces deux médicaments peuvent être achetés sans ordonnance. Assurez-vous que ces médicaments vous conviennent en vous adressant à votre équipe de soins de santé. Si vous prenez un médicament, respectez les consignes indiquées sur le flacon ou celles de votre équipe de soins de santé.*
- *Portez un soutien-gorge ou un haut confortable (pas trop serré) sans armature (fil métallique). Nous ne suggérons pas d'envelopper ou de serrer étroitement vos seins ou votre poitrine. En effet, cette technique, ainsi que le port de soutiens-gorge ou de hauts trop serrés, peuvent entraîner des problèmes tels que l'obstruction des canaux lactifères ou des mastites (infection). Portez des vêtements que vous trouvez confortables.*
- *Prêtez attention aux signes d'infection. Il peut s'agir d'une zone rouge et dure sur le sein ou la poitrine qui peut être chaude ou brûlante au toucher, ou de symptômes de type grippal (fièvre ou frissons). Si vous pensez avoir une infection, appelez votre fournisseur de soins de santé, une clinique d'allaitement ou un programme de santé publique local.*



## RÉSEAU DE GROSSESSE ET PERTE INFANTILE

### Ressources pour les familles en deuil

# *La production de lait (allaitement) après une fausse couche ou la perte d'un bébé*

À noter pendant l'arrêt de la production de lait :

Si votre réserve de lait est bien suffisante parce que vous avez tiré votre lait ou nourri un bébé qui est mort, vous pouvez diminuer lentement votre réserve de lait en diminuant lentement la fréquence à laquelle vous tirez votre lait et la quantité de lait que vous tirez.

### ***Combien de temps faut-il compter?***

Il n'existe pas de calendrier précis sur la durée pendant laquelle votre corps continuera à produire du lait (entre quelques jours à quelques semaines). Si vous êtes inquiète ou croyez avoir une infection, veuillez communiquer avec votre fournisseur de soins primaires (médecin, sage-femme ou infirmière praticienne). Vous pouvez aussi appeler une clinique d'allaitement ou votre programme de santé publique local. Lorsque vous les appelez, expliquez le motif de votre appel et demandez à parler à une infirmière de santé publique. Certains hôpitaux disposent de cliniques offrant des services de consultantes, d'infirmières ou d'autres professionnels de la santé qui pourront vous aider en matière d'allaitement.

### ***Que faire : Poursuivre la production de lait et faire don de votre lait***

Certaines femmes décideront de conserver leur réserve de lait afin de rester en contact avec leur bébé ou de jouer leur rôle de parent. D'autres pourront le faire pendant une courte période, d'autres en revanche pendant plus longtemps. Certaines femmes souhaiteront explorer la possibilité de tirer leur lait et de le donner à une banque de lait humain pour aider un autre bébé dans le besoin. Pour devenir donatrice, il faut passer par un processus de sélection.

Votre équipe de soins de santé pourra vous en parler et vous aider avec les démarches. Vous pouvez également consulter le site Web de la Human Milk Banking Association of North America à l'adresse [www.hmbana.org](http://www.hmbana.org) pour trouver une banque de lait maternel près de chez vous. En Ontario, il existe une banque de lait maternel à Toronto. On y accepte des dons provenant de toute la province.

### ***Conserver ou graver dans la mémoire***

Certaines familles ont également trouvé d'autres options intéressantes, telles que conserver et stocker du lait congelé à la maison ou faire fabriquer un bijou ou un autre type de souvenir par des entreprises spécialisées dans ce type de service.

**Nous espérons que ce guide a pu vous être utile. Nous recommandons dans la plupart des cas de ne pas vous précipiter pour prendre une décision. L'une des choses les plus importantes consiste à vous assurer de disposer des informations nécessaires pour prendre la meilleure décision qui soit pour vous et votre famille. Si vous avez d'autres questions ou si vous pensez avoir besoin d'une aide supplémentaire, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé primaires, à une infirmière de santé publique locale ou à une clinique locale d'allaitement.**