

Le décès d'un nouveau-né est une expérience très difficile à traverser.

Vous pouvez souhaiter que votre sécrétion lactée se tarisse le plus vite possible, comme vous pouvez préférer que cela se fasse plus lentement et graduellement.

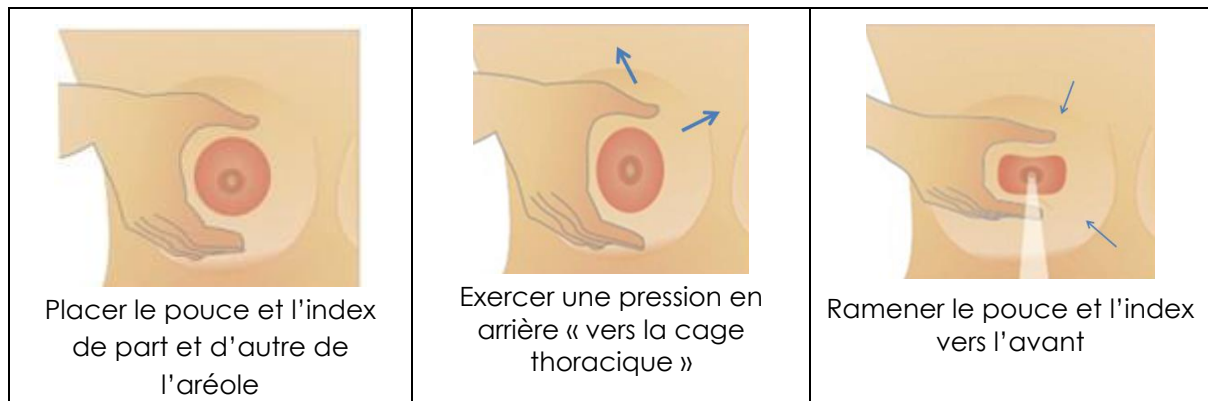
L'arrêt de la lactation peut demander **quelques jours à 15 jours** selon les pratiques d'allaitement et l'âge de bébé.

Quand une lactation est présente, il va être important de tirer votre lait pour soulager vos seins et d'éviter les complications comme l'engorgement, la mastite ou l'abcès.

- **Tirer le lait en expression manuelle ou avec un tire-lait :**

Le but est **de tirer juste assez de lait pour diminuer la tension mammaire et se sentir soulagée**, plus confortable, **tout en évitant de vider complètement le sein.**

L'expression manuelle est une façon d'exprimer un peu de lait et peut parfois suffire. Cette expression manuelle peut être faite sous la douche : exprimer juste assez de lait pour diminuer la tension mammaire.



Si la **lactation est déjà bien en place et abondante**, continuer à tirer le lait (**le tire-lait** peut tout à fait être indiqué) afin d'éviter une tension trop importante du sein : le but est **de diminuer votre inconfort sans vider complètement le sein.**

La fréquence des tirages peut varier de **4 à 6 fois par jour et le temps du tirage de 2 à 5 min selon votre tension mammaire ressentie**, l'essentiel est de laisser le sein relativement plein pour son autorégulation.

Espacer les tirages pour ensuite les arrêter selon votre confort mammaire.

- **Porter un soutien-gorge adapté, confortable**, maintenant vos seins en évitant ainsi toute stimulation, sensation d'inconfort, de tension et de pesanteur.
- **Calmer la douleur :**

L'application de poche de froid va permettre de diminuer l'inflammation de votre sein (l'œdème lié à l'engorgement).

Vous pouvez également utiliser **des cataplasmes de chou vert** préalablement nettoyé ou **d'argile verte** sur votre sein permettant de réduire l'œdème.

Si la douleur persiste ou que l'engorgement s'accroît, vous pouvez prendre **de simples antalgiques : paracétamol 1g X 4/j**

- **Les méthodes alternatives :**

L'homéopathie, la phytothérapie et l'acupuncture sont également des façons de soulager votre douleur et de diminuer votre sécrétion de lait.

Pour tarir la sécrétion de lait :

- Ricinus Communis 30 CH : 5 granules, 4 fois par jour pendant 8 jours
- Lac Caninum 30 CH : 5 granules, 4 fois par jour pendant 8 jours

Pour diminuer la douleur liée à la lactation :

- Apis Mellifica 15 CH : 5 granules, 2 à 6 fois par jour pendant 8 jours
- Bryonia 9 CH : 5 granules, 2 à 6 fois par jour pendant 8 jours

Des **consultations d'acupuncture** peuvent être proposées. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre maternité ou votre sage-femme libérale.

- **À ne pas faire :**

Le bandage de vos seins n'est PAS recommandé, il aggrave votre inconfort.

La restriction hydrique n'est PAS recommandée, au risque d'entraîner une déshydratation.

Après 1 mois de lactation, la prescription de médicament pour l'arrêt de la lactation n'est plus indiquée

- **Don au lactarium :**

Certaines mamans font le choix de donner leur lait à un lactarium, c'est une façon à elle de faire le deuil de cet enfant.

Elles ont le sentiment de pouvoir faire quelque chose de positif pour aider un autre enfant. Si tel est votre souhait, vous pouvez prendre contact avec le lactarium de Dijon qui vous donnera toutes les informations nécessaires. Vous pouvez ainsi arrêter progressivement et plus confortablement votre lactation.

- **Liens utiles :**

Professionnelles référentes en allaitement sur la région : www.rpfc.fr rubrique allaitement « j'allaité j'ai trouvé du soutien »

Lactarium de Dijon : Tel.: 03 80 29 38 34

Médecin traitant, sage-femme libérale...