

# Le lait maternel après la perte d'un bébé

## Que peut faire une mère avec son lait maternel après la perte d'un bébé ?

Les familles font face à de nombreux défis durant la période difficile qui suit la perte d'un bébé. Il est normal que les mères ne sachent pas par où commencer pour faire face à leur perte. L'une des difficultés auxquelles une mère est immédiatement confrontée est de savoir quoi faire de son lait maternel. Nous avons rassemblé des informations pour aider une mère ainsi que les personnes qui la soutiennent à prendre la bonne décision pour toutes les personnes impliquées. Ces différentes options visent à guider une mère afin qu'elle puisse gérer ses émotions et ce que son corps traverse, notamment ce qu'elle peut choisir de faire avec le lait maternel.

### Une décision inattendue

Votre corps s'est préparé à produire du lait ou il a produit du lait pour votre bébé et il ne détectera pas immédiatement que la production de lait n'est plus nécessaire.

- Si vous n'avez pas encore de lait, vous constaterez peut-être que votre lait « est fabriqué par votre corps » même après la perte de votre bébé. Cela peut être surprenant et douloureux, tant sur le plan émotionnel que physique. Certaines mères se sentent encore plus tristes lorsque le lait arrive, tandis que d'autres trouvent un certain réconfort en sachant que leur corps leur aurait permis de nourrir leur enfant.
- Vous avez peut-être déjà une production de lait abondante si votre enfant était assez âgé au moment de la perte. Certaines mères ressentent une douleur émotionnelle et physique supplémentaire lorsque leur corps continue de produire le lait pour les tétées.

Différentes options s'offrent à vous concernant ce que vous pouvez faire avec votre lait maternel. Il n'existe pas de bonnes ni de mauvaises décisions, mais seulement des solutions qui vous conviennent. Votre lait peut être conservé en toute sécurité jusqu'à ce que vous preniez votre décision. Les possibilités incluent :

- Faire don du lait qui a été conservé ou que vous continuez à tirer, à un lactarium.
- Continuer à tirer du lait régulièrement.
- Arrêter la production de lait.

- Jeter le lait que vous avez tiré ou qui a été conservé comme vous le feriez pour tout aliment liquide ou surgelé.

Les personnes qui vous soutiennent peuvent être tout aussi surprises par cette phase de la perte d'un enfant. Beaucoup de gens ne sauront pas comment vous aider pendant cette période. N'hésitez pas à partager ces informations avec toute personne ayant besoin de comprendre le processus de lactation après la perte d'un enfant.

## **Donner votre lait à un lactarium**

Dans le cadre du processus de guérison, certaines mères donnent le lait qu'elles ont déjà stocké ou continuent de tirer leur lait afin d'honorer leur bébé et d'aider d'autres bébés malades. Il peut être difficile pour certaines personnes, de jeter le lait. Il y a des lactariums partout dans le monde et ces établissements sont similaires aux organisations qui collectent du sang. Le lait maternel donné à un lactarium est pasteurisé et envoyé aux hôpitaux pour nourrir les nourrissons malades. Les lactariums acceptent n'importe quelle quantité de lait, en l'honneur d'un enfant.

Les donneuses de lait sont sélectionnées par téléphone et reçoivent alors de plus amples informations sur le processus. Les tests, l'approvisionnement et l'expédition du lait sont pris en charge par le lactarium. Pour en savoir plus sur le don de lait, contactez la Human Milk Bank Association of North America (Association des lactariums d'Amérique du Nord).

Nous déconseillons à toute mère de donner son lait directement à une autre mère. Le lait maternel doit toujours être pasteurisé avant d'être donné à un autre bébé.

## **Choisir de continuer à tirer votre lait maternel**

Certaines mères choisissent de continuer à tirer leur lait car c'est une façon de s'aider elles-mêmes pendant le processus de guérison, pour faire un don ou pour d'autres raisons. Certains ne continuent à tirer leur lait que pendant peu de temps, tandis que d'autres continuent plus longtemps. L'arrêt de la production de lait peut être commencé à tout moment. La quantité de lait produite par votre corps dépend du nombre de fois où vos seins sont vidés. Tirer le lait régulièrement en vidant les seins permet de maintenir la production de lait maternel.

- Le lait doit être tiré à intervalles réguliers sur une période de 24 heures.
- Vous pouvez tirer le lait avec vos mains, vous pouvez utiliser un tire-lait manuel, un tire-lait personnel et/ou un tire-lait de qualité médicale, pour maintenir votre production de lait.
- Si vous bénéficiez des prestations du WIC (Femmes, nourrissons et enfants), votre bureau du WIC local pourra peut-être vous prêter un tire-lait.

- De nombreux assureurs prennent en charge le coût d'un tire-lait personnel. Vérifiez auprès de votre assureur si vous avez des questions sur votre couverture. Contactez votre médecin si vous avez besoin d'une lettre pour votre assureur indiquant la raison pour laquelle vous devez tirer votre lait maternel.
- Utilisez le tire-lait dans un endroit propre. Désinfectez les surfaces avec une lingette antibactérienne ou un spray et lavez-vous les mains.
- Assemblez votre tire-lait. Tirez votre lait sur les deux seins en même temps si vous le pouvez.
- Placez vos mamelons dans les tétérnelles (brides) et allumez le tire-lait en le réglant sur réglage le plus bas. Vous pouvez augmenter le réglage du tire-lait au niveau qui vous convient.
- Gardez le tire-lait allumé si vous voyez des pulvérisations ou des gouttes de lait entrer dans le biberon. Arrêtez le tire-lait lorsqu'il n'y a plus de pulvérisations ni de gouttes de lait.
- Si vous ne voyez pas de lait sortir après quelques minutes, arrêtez le tire-lait et réessayez dans quelques heures (veuillez vous référer à la section « Engorgement mammaire » sous la section « Défis » ci-dessous).
- L'utilisation du tire-lait ne devrait pas faire mal. Si vous ressentez des douleurs, consultez un spécialiste de la lactation pour discuter de la façon dont vous devez utiliser le tire-lait.
- Veuillez vous référer aux instructions du fabricant pour nettoyer et stériliser le tire-lait.
- Le lait tiré peut être conservé dans des biberons ou des sacs spécialement conçus pour la conservation du lait maternel.
- Le lait fraîchement tiré peut être conservé à température ambiante de 25 °C (77 °F) ou moins pendant quatre heures, au réfrigérateur pendant quatre jours et au congélateur pendant environ six mois (12 mois maximum).
- Certaines mères trouvent utile de tenir un journal indiquant quand et quelle quantité de lait elles ont tiré.
- Surveillez les signes de conduits galactophores bouchés ou de mammite (veuillez vous référer à la section « Défis » ci-dessous).

### **Choisir d'arrêter la production de lait.**

L'arrêt de la production complète de lait peut prendre plusieurs semaines, mais cela est souvent plus rapide. L'arrêt de la production de lait se déroule aussi lentement que cela vous convient. N'oubliez pas que cela fait également partie du processus de guérison et qu'il est normal de d'avoir diverses émotions. Voici quelques conseils :

- Si vous venez juste de produire du lait et que vous ne souhaitez pas continuer à tirer votre lait, tirez suffisamment de lait des seins jusqu'à

ce que vous vous sentiez à l'aise et laissez le reste. Essayez de le faire avant que vos seins soient pleins. Vous pouvez utiliser vos mains ou un tire-lait pour tirer votre lait.

- Pour ralentir la production de lait, continuez à tirer le lait de vos seins aussi souvent que vous l'avez fait dans le passé.
- Lorsque vous êtes prête, commencez à tirer votre lait moins souvent. Par exemple, si auparavant vous tiriez le lait de vos seins toutes les trois heures, commencez à le faire toutes les quatre heures pendant quelques jours, puis toutes les cinq heures pendant encore quelques jours, et ainsi de suite.
- Une fois que vous tirez votre lait moins souvent, vous pouvez également réduire le temps que vous passez à tirer votre lait. Par exemple, si vous tirez votre lait pendant environ 10 minutes à chaque fois que vous le tirez, passez à neuf minutes pendant quelques jours, puis à huit minutes pendant encore quelques jours, et ainsi de suite.
- Si vos seins sont extrêmement pleins lorsque vous modifiez votre routine, recommencez à tirer votre lait comme vous le faisiez auparavant. Vous pouvez reprendre le processus d'arrêt de la production de lait lorsque vous vous sentez mieux au niveau des seins.
- Vous pouvez tirer manuellement ou avec un tire-lait de petites quantités de lait si vous n'êtes pas à l'aise au niveau des seins car ils sont pleins entre les heures où vous tirez votre lait. Tirez juste un peu de lait pour que vos seins dégonflent et que vous vous sentiez plus à l'aise. Discutez avec votre médecin des médicaments permettant de réduire les douleurs mammaires.
- Surveillez les signes de conduits galactophores bouchés ou de mammite (voir ci-dessous).

## Défis

Certaines mères souffrent d'un engorgement mammaire, de conduits galactophores obstrués et/ou d'une mammite pendant qu'elles produisent du lait ou pendant l'arrêt de la production de lait.

### Engorgement mammaire

Un engorgement mammaire est un gonflement des seins. Ce type de gonflement peut provoquer de la chaleur, une sensibilité ou un inconfort au niveau des seins et rendre difficile l'écoulement du lait.

Vous pouvez soulager cet engorgement en tirant votre lait avant que vos seins ne soient trop pleins. Si vous ressentez un engorgement, tirez votre lait à l'aide d'un tire-lait ou avec vos mains pour tirer votre lait manuellement. Appelez immédiatement votre médecin si vos symptômes s'aggravent et notamment si une zone de vos seins est chaude, rouge, enflée et sensible, et si vous avez de la fièvre, des frissons et des symptômes pseudo-grippaux. Il peut s'agir d'une mammite.

## **Canal galactophore bouché**

Un canal galactophore rétréci (appelé canal bouché) est causé par une inflammation du sein. Cela ressemble généralement à une grosseur qui est sensible. Cette grosseur peut être chaude et rouge. Cela peut se produire lorsque le lait est tiré moins souvent ou pas entièrement.

Le traitement d'un canal galactophore rétréci comprend :

- Des compresses froides sont appliquées sur le sein aussi longtemps et aussi souvent que cela reste supportable jusqu'à ce que la grosseur disparaisse.
- Demandez à votre médecin si vous pouvez prendre un médicament anti-inflammatoire (comme de l'ibuprofène (ibuprofen)), en quelle quantité et à quelle fréquence.
- Si vous utilisez un tire-lait :
  - Tirez votre lait aussi régulièrement que vous l'avez fait précédemment. Si vous êtes récemment passée à une nouvelle étape de l'arrêt de production de lait, revenez à l'étape où vous étiez avant que le rétrécissement ne se produise.
  - Ne tirez pas plus souvent votre lait et ne massez pas la zone affectée. Cela peut entraîner davantage d'irritation et d'inflammation, provoquant un rétrécissement encore plus important du canal galactophore.

Une infection appelée mammite peut apparaître lors d'un rétrécissement du canal galactophore. Si vos symptômes ne s'améliorent pas dans les 24 heures, s'ils s'aggravent, ou si vous avez de la fièvre, des frissons ou un rythme cardiaque rapide, il se peut que cela indique une mammite. Contactez immédiatement votre médecin si cela se produit.

## **Mammite**

Une mammite est une inflammation du sein. Une mammite survient lorsque le sein n'est pas vidé du lait qui a été produit. Les symptômes comprennent une zone dure, rouge, enflée et sensible du sein accompagnée de fièvre, de frissons et de douleurs pseudo-grippales. Contactez votre médecin si les symptômes ne diminuent pas dans les 12 à 24 heures.

## **De l'aide pour vous**

Votre médecin sera en mesure de vous aider à relever bon nombre des défis auxquels vous êtes confrontée après la perte d'un enfant.

Chez Cincinnati Children's, nous sommes également là pour vous aider, vous et les personnes qui vous soutiennent :

- Centre de médecine pour l'allaitement (Center for Breastfeeding Medicine) | Appelez le 513-636-2326

- Bereavement (grief) Support [Soutien lors d'un deuil (chagrin/peine)] | Appelez le 513-636-8484

## **Ressources**

Human Milk Bank Association of North America (Association des lactariums d'Amérique du Nord) | Appelez le 817-810-9984

Vidéo sur le massage des seins et tirer le lait avec les mains après une perte périnatale

Stockage du lait maternel

Si vous lisez ces informations sur une version imprimée et souhaitez les consulter en ligne, veuillez visiter le site :

<https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss> (seulement disponible en anglais)

Vous pouvez trouver de l'aide pour vos proches pendant cette période difficile en visitant le site : <https://www.cincinnatichildrens.org/milkandloss-supporter> (seulement disponible en anglais)

Dernière mise à jour 04/2024

Évalué par Robin Steffen, consultante en lactation