

L'Allaitement Après la Perte d'un Enfant: Un guide pour les Parents en Deuil

Lactation After Loss: A Guide for Grieving Parents (French)

L'objectif de notre matériel éducatif est de fournir des informations médicalement exactes qui incluent tous les parents et les familles. Nous vous invitons à avoir une conversation avec votre professionnel de santé sur le vocabulaire et le langage qui vous conviennent le mieux.

The goal of our education materials is to provide medically accurate information that is inclusive of all parents and families. We invite you to have a conversation with your provider about the vocabulary and language that is most comfortable for you.

Une des périodes la plus difficile pour beaucoup de parents en deuil est celle de la montée de lait. De nombreuses personnes se retrouvent désespérées durant cette période émotionnellement et physiquement difficile.

One of the most challenging times for many grieving parents is when their milk comes in. Many feel unprepared to cope during this physically and emotionally difficult time.

Différentes options sont disponibles pour vous soutenir émotionnellement et physiquement durant cette période. La présence de lait provoque de la tristesse chez certains parents et ils souhaitent que cela disparaisse le plus rapidement possible. D'autres trouvent que la présence de lait est réconfortante et leur rappelle leur capacité physique à s'occuper de leur bébé. Certains parents trouvent très thérapeutique le fait d'exprimer leur lait pour en faire don envers une banque de lait maternel pour aider les bébés malades ou prématurés.

There are different options to help your body and your emotions through this experience. Some parents feel upset by the presence of milk and they want to make it go away as quickly as possible. Others find the milk to be a comforting reminder of their body's ability to care for their baby. For some parents, it can be very healing to pump their milk and donate it to a donor human milk bank to help sick or premature babies.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise manière de réagir face à cette situation. Prenez tout le temps dont vous avez besoin pour transitionner entre les différentes étapes d'expression du lait, pour contribuer à votre bien-être physique et émotionnel.

There is no right or wrong way to feel. Take the time you need to transition through the phases of making milk in a way that brings you the most physical and emotional comfort.

A quoi puis-je m'attendre quand ma grossesse est terminée?

What can I expect after my pregnancy has ended?

Pendant votre grossesse, vos seins commencent à se préparer à produire le lait pour nourrir votre bébé. Quand votre grossesse se termine, les hormones permettent à votre corps de commencer à produire du lait. Les premiers jours, vous remarquerez que le lait que vous exprimez en premier, appelé **colostrum**, est jaune et épais. Quelques jours plus tard, votre corps produira du lait mature et vous exprimerez de plus grandes quantités de lait.

During your pregnancy, your breasts were preparing to make milk to feed your baby. When your pregnancy ends, hormones cause your body to start making milk. For the first few days, you will notice the first milk that comes in, called **colostrum**, which is thick and yellow. A few days later, your mature milk will start to come in, and your body will make larger amounts of this milk.

Que vais-je ressentir au niveau de mes seins? How will my breasts feel?

Comme votre corps produit uniquement de petites quantités de colostrum, vous ressentirez peu de gêne pendant les quelques premiers jours. Quand la production de lait commence, certains parents ressentent uniquement une légère sensation de plénitude, alors que d'autres ont la poitrine qui devient dure avec une peau très tendue, prenant une apparence brillante ou devenant chaude. Cela s'appelle **l'engorgement** et peut se propager de l'aisselle jusqu'au bout du mamelon. De nombreux parents ressentent une sensibilité accrue au toucher ou une douleur palpitante au niveau de la poitrine, certains ont même de la fièvre (entre 100 - 101° F, soit entre 37.8 - 38.4° C).

Your body only makes a small amount of colostrum, so there will be very little

discomfort during the first few days. As the milk starts to come in, some parents experience only a small feeling of fullness, while others find their breasts become hard with tightly stretched skin that may look shiny or feel warm. This is called **engorgement**, and it can extend up into the armpit and out to the end of the nipple. Many parents feel increased tenderness or throbbing around their breasts, and some develop a low fever (between 100-101° F).

Quels sont les choses que je puisse faire pour que mon corps arrête de produire du lait? What are some things I can do to help my body stop making milk?

- Dans les premiers jours qui suivent la fin de votre grossesse, n'utilisez pas de tire-lait (à moins que vous ne pensiez à faire don de votre lait).
For the first few days after your pregnancy has ended, do not use a breast pump (unless you are thinking about donating your milk).
- Votre corps produit du lait en réponse à la quantité de lait qui est exprimée de votre corps. Pour aider votre corps à ne plus produire de lait, vous devrez réduire lentement votre expression de lait. Cela s'appelle le **sevrage progressif**, ce qui vous aidera à éviter les gênes et les complications comme les infections mammaires ou les obstructions de canal lactifère.
Your body makes milk in response to the amount of milk that's removed from your body. To help your body stop making milk, you'll need to slowly decrease your milk supply. This is called **gradual weaning**, which will help you avoid discomfort and complications like plugged ducts or infection in the breasts.

Si j'exprime déjà régulièrement du lait, comment faire pour réduire lentement mon expression quotidienne? If I already have a regular milk supply, how can I slowly decrease my milk supply?

Utilisez un tire-lait électrique double pour exprimer votre lait mais changez petit à petit les horaires d'expression. Par exemple, si vous avez allaité ou nourrit sur poitrine votre bébé, ou exprimé votre lait 8 fois par jours (24 heures), réduisez le nombre d'expressions à 7 les 24 heures suivantes. Réduisez progressivement vos horaires d'expression à 6 fois, puis à 5 fois, puis à 4

fois par 24 heures. Ensuite, exprimez votre lait juste assez pour diminuer la gêne ressentie pendant les quelques jours suivants. Cela peut prendre plus d'une semaine mais votre corps arrêtera finalement de produire du lait au fur et à mesure que vous ne l'exprimerez plus.

Use a double electric breast pump to continue removing milk, but change your pumping schedule slowly. For example, if you have been breastfeeding or chestfeeding your baby or pumping 8 times in 24 hours, reduce that to pumping 7 times in the next 24 hours. Continue reducing your pumping schedule to 6 times, and then to 5 times, and then to 4 times every 24 hours. After that, pump just long enough to reduce discomfort as needed for the next few days. It may take a week or more, but your body will eventually stop producing milk as you stop removing it.

Quelles sont les choses que je puisse faire pour réduire la douleur et la sensation de pression dues à l'engorgement? What are some things I can do to help relieve the pain and pressure of engorgement?

- Portez un soutien-gorge de maintien à votre taille mais ne comprimez pas votre poitrine. Try wearing a well-fitting, supportive bra, but do not bind your breasts.
- Utilisez des compresses froides sur vos seins pendant des périodes de 20 minutes (assurez-vous qu'une épaisseur de tissu soit présente entre votre peau et les compresses froides). Use cold packs on your breasts for 20 minutes at a time (make sure there's a layer of fabric between your skin and the cold pack).
- Évitez d'utiliser de la chaleur (couverture chauffante, etc.). La chaleur contribue au gonflement et à l'inflammation des tissus de vos seins, ce qui peut contribuer à plus de gêne. Avoid using heat (like heating pads, etc.). Heat can increase swelling and inflammation in your breasts, which can lead to more discomfort.
- Quand votre lait commence à monter, pompez juste assez de lait, manuellement ou avec un tire-lait, pour être plus à l'aise. Ne videz pas complètement vos seins. As your milk starts to come in, pump just enough milk by hand or with a breast pump to make you feel more comfortable. Do not completely empty your breasts.

Quel médicament puis-je prendre contre la douleur de l'engorgement?

Can I take any medication for the engorgement pain?

Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol®) ou de l'ibuprofène (Motrin® ou Advil®). Suivez les consignes inscrites sur le flacon ou l'emballage du médicament.

You can take acetaminophen (Tylenol®) or ibuprofen (Motrin® or Advil®). Follow the instructions on the bottle or medication package.

Je souhaiterai faire don de mon lait. Comment puis-je commencer cette démarche? I would like to donate milk. How do I start the process?

Certains parents trouvent qu'exprimer leur lait maternel et en faire don à un autre bébé dans le besoin est très thérapeutique. Faire don de votre lait maternel à une banque de lait maternel humain peut sauver la vie des bébés prématurés ou très malades.

Some parents find it very healing to pump their breast milk and donate it to another baby in need. Donating your milk to a human milk bank can be lifesaving for premature and very ill babies.

Si vous pensez faire don de votre lait, commencez à utiliser un tire-lait dès que possible après la fin de votre grossesse. Pour établir et garder votre réserve de lait maternel il est crucial de vider le lait de vos seins **complètement et régulièrement**. Nous vous recommandons d'exprimer votre lait au minimum toutes les trois heures, pendant 15 minutes, si vous souhaitez continuer à produire du lait. If you are thinking about donating your milk, start using a breast pump as soon as possible after your pregnancy ends. Removing milk from the breasts **thoroughly and frequently** is very important to create and keep up your milk supply. We recommend you pump at least every 3 hours for 15 minutes at a time if you want to continue producing milk.

La Human Milk Banking Association of North America (HMBANA) (Association Nord-Américaine de banque de lait maternel humain) est une organisation à but non lucratif créée pour assurer la qualité des dons de lait maternel humain. Les donneurs de lait maternel potentiels doivent se soumettre à un examen de dépistage. Il y a 2 banques de lait maternel agréées HMBANA dans le Michigan. Contactez l'endroit qui vous convient le mieux pour plus

d'informations:

The Human Milk Banking Association of North America (HMBANA) is a nonprofit organization created to ensure the quality of donor human milk. There is a screening process involved before becoming a milk donor. There are 2 HMBANA-accredited milk banks in Michigan. Please contact the location of your choice for more information:

- Banque de lait maternel Bronson à Kalamazoo, MI: (269) 341-6146
Bronson Mothers' Milk Bank in Kalamazoo, MI: (269) 341-6146
- Banque de lait maternel Henry Ford à Jackson, MI: (517) 205-6455
Henry Ford Milk Bank in Jackson, MI: (517) 205-6455

Quand devrais-je contacter mon professionnel de santé?

When should I call my healthcare provider?

- Pour des questions générales, appelez Lactation Help Line (ligne téléphonique d'aide pour la lactation) au (844) 200-8894. On vous demandera de laisser un message et un/une consultant/e en lactation vous rappellera dans les 24 heures. For general questions, please call the Lactation Help Line at (844) 200-8894. They will ask you to leave a message, and a lactation consultant will return your call within 24 hours.
- Si vous remarquez des signes d'infection (comme de la fièvre, des rougeurs ou un gonflement), contactez votre professionnel de santé. If you notice signs of infection (including fever, redness, or swelling), contact your healthcare provider.
 - Si vous avez accouché au cours des 6 dernières semaines, vous pouvez appeler le Birth Center Triage (Triage du Centre de Naissance) au (734) 764-8134. If you delivered your baby within the past 6 weeks, you can call Birth Center Triage at (734) 764-8134.

Clause d'exclusion de responsabilité : Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par University of Michigan (U-M) Health pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par U-M Health et pour lesquels U-M Health n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Auteur: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Correcteur: Julia Richards

Édité par: Brittany Batell, MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Reviewer: Julia Richards

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par [U-M Health](#) possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Dernière révision: 02/2025

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 02/2025