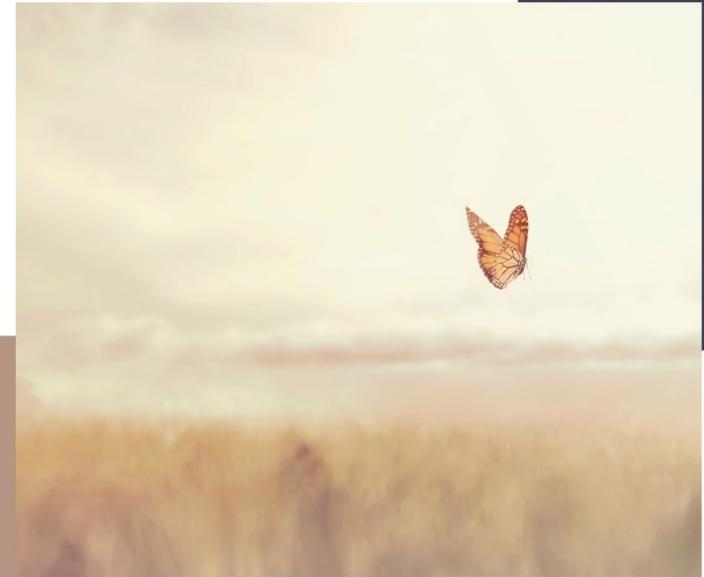


Si vous songez à faire don de votre lait, vous devrez prendre les mesures suivantes :

1. Visitez le site Web de la banque de lait maternel pasteurisé de l'Ontario (milkbankontario.ca) pour déterminer si vous êtes admissible à faire un don; vous y trouverez aussi des stratégies pour exprimer le lait et des renseignements sur sa conservation. Envoyez vos coordonnées en ligne.
2. Si vous êtes admissible, commencez à exprimer le lait dès que possible après la perte de votre bébé.
3. Pour établir votre production de lait, vous devrez tirer du lait toutes les 3 ou 4 heures pendant de 15 à 20 minutes, entre 6 h et minuit.
4. Si vous ne faites que commencer à exprimer du lait, il pourrait vous falloir de 2 à 3 semaines pour exprimer les 5 litres (165 oz) requis.
5. Les donneuses de lait doivent se soumettre à un processus d'évaluation par les consultantes en lactation de la banque de lait maternel pasteurisé de l'Ontario et à des analyses de sang.

Pour en savoir plus long, allez à www.milkbankontario.ca.



La production de lait après la perte d'un bébé

Renseignements pour les parents en deuil

→ WWW.WCHN.CA

LA PRODUCTION DE LAIT APRÈS UNE FAUSSE COUCHE

Recevoir un soutien et des renseignements après une fausse couche ou la perte d'un bébé peut être essentiel à la gestion des émotions que vous pourriez ressentir. Le deuil que vous vivez après cette perte pourrait aussi comprendre la perte de la chance d'allaiter votre enfant.

La grossesse stimule des hormones qui disent au corps de produire du lait. La production de lait peut débuter après 16 semaines de grossesse. Quant aux personnes qui ont déjà eu une grossesse ou qui ont déjà allaité, il y a de fortes chances qu'elles commencent plus tôt à produire du lait. Après une fausse couche ou la perte d'un bébé, le corps ne sait pas qu'il n'est pas nécessaire de produire du lait. La production de lait est une réaction naturelle après une grossesse, et vous avez plusieurs choix à votre disposition pendant cette période.

Mettre fin à la production de lait

Pour mettre fin à la production de lait, l'objectif consiste à garder les seins aussi pleins que possible tout en évitant l'engorgement. Il s'agit de réduire graduellement la production jusqu'à ce qu'elle cesse. Des seins pleins indiquent au corps qu'il faut produire moins de lait et la production diminue au fil du temps. Exprimer juste assez de lait, manuellement ou avec un tire-lait, pour soulager la pression favorisera la réduction graduelle de la production. Il est normal de ressentir de l'émotion, d'avoir les seins sensibles au toucher ou douloureux et même de remarquer une hausse de la température du corps.

Stratégies possibles pour assurer votre confort en attendant de cesser de produire du lait :

- Portez jour et nuit un soutien-gorge offrant un maintien ferme, mais sans armature.
- Portez des compresses d'allaitement pour absorber les fuites de lait et changez-les quand elles sont mouillées.
- Tirez seulement assez de lait pour soulager la pression.
- Appliquez une compresse froide sur les seins pendant 15 minutes toutes les heures.
- Massez-vous doucement les seins sous la douche.
- Les médicaments comme l'ibuprofène peuvent soulager la douleur.
- Il est déconseillé de serrer étroitement les seins.
- Des femmes trouvent que mettre des feuilles de chou propres et froides, sans tige, dans leur soutien-gorge pendant 20 minutes à la fois aide à soulager l'inconfort de l'engorgement.

Surveillez l'apparition de zones dures et rouges sur le sein, de fièvre ou de symptômes de type grippal; ceux-ci peuvent signaler une mastite (infection du sein), laquelle nécessite un examen médical.

Le temps qu'il faut pour que la production de lait cesse varie d'une personne à l'autre. En moyenne, il faut de 10 à 14 jours. Si vous trouvez que la production ne diminue pas et que cela vous inquiète, appelez votre fournisseur de soins primaires.

Faire don du lait

Si vous avez fait une fausse couche après 20 semaines de grossesse, et si vous le voulez, vous pourriez établir une réserve de lait pour en faire don.

Certains parents pourraient trouver que donner leur lait à des bébés hospitalisés peut être très thérapeutique; ce don rend hommage à leur bébé et favorise la guérison après la perte subie. D'autres ne se sentent pas à l'aise de donner le lait qui était destiné à leur bébé. Le choix vous revient.

Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour un bébé; toutefois, certains parents ne peuvent pas en produire suffisamment pour répondre aux besoins de leur bébé. Dans de tels cas, bon nombre d'organismes comme la Société canadienne de pédiatrie recommandent le lait humain pasteurisé de donneuses.

Vous pouvez exprimer le lait du sein manuellement ou au moyen d'un tire-lait. On peut conserver le lait de donneuses au congélateur pendant environ de 3 à 6 mois. Il est possible d'exprimer du lait jusqu'à 18 mois après la perte d'un bébé.

L'expression fréquente de lait peut retarder l'ovulation; cependant, lorsqu'elle se fait à un intervalle de 6 heures ou plus, l'ovulation peut reprendre pour les personnes qui veulent essayer de concevoir de nouveau.