

---

Liens:

- [www.stillen.ch/fr](http://www.stillen.ch/fr)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)

---

Notice 3.2

Période d'allaitement

---

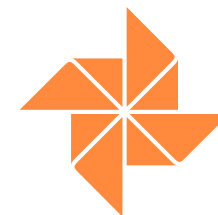


## Le sevrage

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



Centre de Puériculture  
Canton de Berne



---

Si l'enfant est moins souvent allaité, la lactation diminue, selon le principe de l'offre et de la demande.

## Marche à suivre et mesures d'aide lors de l'arrêt de la lactation

- Pour un arrêt rapide de la lactation, supprimer une tétée tous les deux ou trois jours.
- Pour un arrêt progressif de la lactation, supprimer une tétée par semaine.
- Commencer par la tétée lors de laquelle le lait est le moins abondant ou qui répond aux besoins.
- Un repas de bouillie ou un repas au biberon remplace une tétée.
- Augmenter les intervalles entre les tétées ou les extractions de lait.
- Réduire la durée des tétées ou des séances d'extraction.
- Poser une compresse froide après la tétée ou l'extraction du lait.
- Boire tous les jours deux à trois tasses d'infusion de sauge ou de menthe.
- Prendre éventuellement des médicaments homéopathiques.
- Porter un soutien-gorge bien adapté sans armature.

**Ne pas utiliser de camphre** pour arrêter la lactation.  
L'inhalation des vapeurs peut être nuisible pour l'enfant.

Si l'arrêt de la lactation doit être très rapide, il est possible de prendre des médicaments sous surveillance médicale.

Il arrive que, deux ou trois mois après l'arrêt de l'allaitement, des gouttes de lait continuent à fuir des mamelons.

---

## En cas de tensions dans la poitrine

- Poser des compresses humides chaudes ou détendre les tissus en massant la poitrine.
- Décharger légèrement les seins avec le tire-lait ou la main.
- En cas de seins engorgés et douloureux, des compresses de séré ou de glace ou d'autres compresses rafraîchissantes peuvent être utiles (disponibles en pharmacie et droguerie).