

FICHE CONSEIL : Arrêt de l'allaitement maternel

Il existe une méthode naturelle et progressive pour arrêter l'allaitement.

Comment faire ?

- Le rythme de retrait est d'environ une tétée en moins tous les 3 à 4 jours. Ce laps de temps permet à votre corps de produire moins de lait et de s'adapter à la nouvelle demande du bébé ;
- Commencer par retirer la tétée de fin d'après-midi si possible ;
- Trois ou 4 jours après, supprimez une tétée de milieu de matinée et ainsi de suite jusqu'à arriver au rythme d'une tétée matin et soir ;
- Pour terminer, retirez la tétée du matin et 3 à 4 jours après celle du soir ;
- Attention, pendant la période de sevrage soyez très vigilante à l'état de vos seins. S'ils sont très tendus faites couler un peu de lait sous une douche chaude pour éviter l'engorgement en attendant la tétée suivante. S'ils sont rouges et chauds, consultez votre médecin sans tarder ;
- L'homéopathie peut être utilisée en cas d'inconfort : demandez nous conseil ;
- L'acupuncture peut également être utilisée en cas d'inconfort.



A RETENIR

- N'allez pas trop vite dans le retrait des tétées. Vous risqueriez un engorgement ;
- Consultez votre médecin en cas de doute.