

Réduire ou arrêter l'allaitement - Fiche conseil

Quand arrêter ou diminuer l'allaitement ?

- L'allaitement maternel exclusif de l'enfant est recommandé jusqu'à l'âge de 4 à 6 mois. Au-delà, l'allaitement peut être poursuivi en parallèle de la diversification de votre enfant et jusqu'à ce que son alimentation soit entièrement solide. Il n'y a pas de recommandation précise sur la date de l'arrêt et l'allaitement peut être poursuivi plusieurs années.
- Cependant, **le choix de l'allaitement vous revient entièrement**. Ces règles sont des recommandations mais aucune durée n'est imposée : l'allaitement maternel, s'il est choisi par la femme, peut durer quelques jours à plusieurs mois voir années.
- Certaines situations peuvent imposer une diminution de l'alimentation au sein (reprise du travail). Vous pouvez alors remplacer certaines tétées par des biberons de lait maternel tiré et conservé dans de bonnes conditions, ou par des biberons de lait artificiel.

Comment arrêter ou diminuer ?

- L'allaitement est un phénomène auto-entretenu : la production de lait se poursuit tant que celui-ci continue à être tiré.
- Les médicaments pouvant aider à interrompre l'allaitement présentent des effets secondaires potentiels et sont réservés à quelques situations précises.
- À ce jour, il n'existe pas de preuve solide de l'efficacité des mesures non médicamenteuses d'arrêt de l'allaitement (acupuncture, homéopathie, pommades, feuilles de chou...). **Il n'est pas conseillé de se bander les seins ou de réduire ses apports en eau.**
- Les mesures suivantes peuvent vous aider dans le sevrage :
 - **n'arrêtez pas brutalement l'allaitement (ou l'expression du lait) si celui-ci a été débuté,**
 - diminuez progressivement le nombre de tétées sur plusieurs jours voir semaines afin de réaliser un arrêt en douceur,
 - tous les 2-3 jours, selon la réaction de l'enfant, remplacez une tétée par un biberon de lait maternel (tiré et conservé au réfrigérateur ou au congélateur) ou une préparation de lait infantile adapté à l'âge de l'enfant,
 - durant cette phase de sevrage, alternez les tétées et les biberons ; évitez de supprimer 2 tétées consécutives,
 - En cas de refus du biberon, vous pouvez essayer d'utiliser un verre ou un gobelet adapté à l'âge (après 6 mois),
 - si vous ressentez un engorgement après quelques jours (tension et douleurs dans les seins) : réalisez une expression manuelle d'une petite quantité de lait (**scannez le QR code** pour voir une vidéo de démonstration),
 - demandez du soutien au coparent pour accompagner le sevrage (porter, bercer, donner le biberon).

En cas de difficultés, ne pas hésiter à demander des conseils aux professionnels de santé, PMI, conseillères en allaitement ou associations de parents.



Exprimer le lait maternel

Global Health Media

Vidéo