



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source

# LE DEUIL DE L'ALLAITEMENT

- **L'allaitement, aussi merveilleux qu'il soit, prend nécessairement fin un jour**
- **La production d'ocytocine, l'hormone du plaisir responsable d'un sentiment de bien-être, diminue lors du sevrage**
- **Un sevrage brusque entraîne des changements hormonaux radicaux**
- **L'allaitement répondant à presque tous les besoins de l'enfant, on peut se sentir démunie lorsque nous n'avons plus le sein à offrir, lorsqu'on n'a plus l'exclusivité pour répondre à ses besoins**



## Comment faciliter la transition

- **Trouver d'autres sources de proximité physique et de complicité avec son enfant**
- **Idéalement, préparer la transition graduellement : diminuer doucement la fréquence et la durée des boires plutôt que de sevrer brusquement**
- **Immortaliser les derniers moments en photos**
- **Informez-vous auprès d'une marraine Nourri-Source**

2023

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

