

# RÉFLEXE D'ÉJECTION DE LAIT DYSPHORIQUE (RED)

## Pistes à explorer

- Parler avec une marraine Nourri-Source
- Prendre conscience que c'est une réaction physiologique
- Faire du peau à peau entre les boires
- Au moment de la mise au sein, tenter de se détendre ou de se changer les idées



Consulter un-e  
professionnel-le  
de la santé  
pour plus  
d'informations

## Émotions pouvant être ressenties

- Tristesse intense
- Envie de fuir, panique
- Culpabilité
- Perte d'estime de soi
- Colère, hostilité, agressivité
- Anxiété, paranoïa
- Sentiment dépressif, pensées négatives

