



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

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



2024

www.nourri-source.org

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7^e
édition