

# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

## Qu'est-ce que c'est ?

Le deuil périnatal désigne la perte d'un bébé pendant la grossesse, à la naissance ou dans les premières semaines de vie. C'est un deuil unique, souvent silencieux, qui touche non seulement un enfant, mais aussi les rêves, les projets et la place qu'il occupait déjà dans la famille.

## Le deuil périnatal recouvre entre autres :

- Perte de grossesse précoce - Fausses couches ;
- Interruption médicale de grossesse (IMG) ;
- Interruption sélective ;
- Interruption volontaire de grossesse (IVG) ;
- Mort fœtale in utero (le bébé décède avant la naissance) ;
- Mort à la naissance (naissance d'un bébé sans vie) ;
- Décès néonatal (dans les jours ou semaines suivant la naissance) ;
- Décès périnatal ;
- Syndrome de mort subite du nourrisson ;
- Œuf clair ;
- Grossesse ectopique ;
- Grossesse molaire ;
- ...

## Un deuil souvent invisible, mais profondément réel

Même lorsqu'il y a peu de souvenirs matériels, le lien avec le bébé est bien présent. Les parents peuvent vivre un mélange de tristesse, de choc, de solitude ou d'incompréhension. Leur douleur mérite d'être reconnue, sans minimisation ni comparaison. Le deuil n'est pas proportionnel au temps de gestation,



L'intensité du deuil est liée à l'investissement émotionnel porté au bébé. La première année est souvent particulièrement éprouvante. Le processus de cicatrisation psychique se déploie de manière inconsciente, sans que l'on puisse le contrôler. Le corps connaît instinctivement le chemin du deuil. Ce sur quoi les parents peuvent agir, c'est le travail de deuil lui-même. On parle davantage de phases du deuil périnatal que d'étapes

# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

linéaires. Une métaphore aide parfois à comprendre ce vécu : au début, la douleur ressemble à un tsunami qui envahit tout. Avec le temps, elle revient plutôt par vagues, parfois fortes, parfois plus douces.

## La montée laiteuse sans bébé...

Dans ce contexte, la **montée laiteuse** peut être une étape particulièrement difficile. Le corps répond naturellement à la grossesse, même lorsque les bras sont vides.

Il est important de savoir que la lactation peut débuter **dès la 24e-25e semaine lors d'une première grossesse**, et parfois **dès la 16e semaine ou plus tôt lors d'une deuxième grossesse ou plus**. Cette réalité physiologique peut surprendre et ajouter une couche supplémentaire de douleur ou d'incompréhension.

Ce décalage entre la réalité physique et la réalité émotionnelle peut être profondément bouleversant. Pour de nombreux parents, la montée laiteuse, aussi appelé larmes blanches dans un contexte de deuil périnatal, rappelle à la fois la présence du bébé et son absence. Elle peut susciter une grande variété d'émotions : tristesse, colère, injustice, incompréhension, ou un sentiment de trahison envers son propre corps. Toutes ces réactions sont légitimes.

## Une expérience intime, souvent méconnue

Parce qu'elle est rarement abordée, cette expérience peut être vécue dans la solitude. Pourtant, elle mérite d'être nommée, reconnue et accompagnée. Les parents peuvent avoir besoin d'information, de soutien, ou simplement d'un espace où leurs émotions sont accueillies avec douceur et sans jugement.



## Accompagner avec respect et bienveillance

Parce qu'elle est rarement abordée, cette expérience peut être vécue dans la solitude. Pourtant, elle mérite d'être nommée, reconnue et accompagnée. Les parents peuvent avoir besoin d'information, de soutien, ou simplement d'un espace où leurs émotions sont accueillies avec douceur et sans jugement.

# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

## Astuces pour traverser la montée laiteuse sans bébé

### Apaiser l'inconfort

- Appliquer du froid sur la poitrine (compresse froide, sac de gel, linge humide refroidi). Le froid peut aider à diminuer l'enflure et la sensibilité.
- Le drainage lymphatique réduit le gonflement en favorisant le mouvement de la lymphe, diminue l'œdème, assouplit la fibrose.

### Réduire la stimulation

- Éviter la chaleur directe (douche très chaude, coussin chauffant).
- Limiter la stimulation des seins autant que possible (friction, massage prolongé, vêtement trop serré, séance de tire-lait répétitive).
- Porter un soutien-gorge confortable et bien ajusté, sans compression excessive.

### Soulager la pression si nécessaire

- Expression manuelle légère pour diminuer la tension, sans vider complètement le sein.
- Séance de tire-lait en très courte durée, uniquement pour soulager la douleur, par pour entretenir la production.
- Votre partenaire peut aider à soulager si cela vous convient et si vous en ressentez le besoin.

### Gestion de la douleur

- Ibuprofène ou autres analgésiques en vente libre, selon ce qui est généralement utilisé pour soulager l'inflammation. (Toujours vérifier avec un professionnel de la santé si vous avez des questions ou des conditions particulières.)

### Médication sous prescription

- Dans de rares cas, un.e professionnel.le de la santé peut proposer une médication pour aider à réduire la lactation.
- Même avec une médication, une montée laiteuse peut survenir car le corps réagit naturellement aux hormones de grossesse.

### Soutien émotionnel

- Se rappeler que chaque réaction est normale.
- Parler avec un.e professionnel.le, un groupe de soutien ou une personne de confiance peut aider à traverser cette étape qui est autant physique qu'émotionnelle. Voir les ressources ci-dessus.

# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

## Les services

- Carrefour Péri-Naissance et Familiale de St-Eustache - 450-472-2555 - Groupe de partage : Portés
- Nourri-Source Laurentides - 450-990-1031, poste 102 - Intervenante en allaitement
- Nourri-Source Laurentides - Demande de jumelage : Complétez une demande de jumelage avec une marraine d'allaitement ou un père bénévole.

## Don de lait maternel

Pour certains parents, donner leur lait après un deuil périnatal peut être une façon de donner un sens à leur expérience et d'honorer leur bébé. Au Québec, il est possible de faire un don de lait maternel à **Héma-Québec**, lorsque les conditions leur permettent. (Prendre note qu'il n'est pas possible de faire des dons à **Héma-Québec** pour les secteurs au nord de St-Jérôme).

Ce geste n'est pas une obligation. c'est une option parmi tant d'autres, choisie par certains parents parce qu'elle leur apporte réconfort, continuité ou un sentiment de contribution. Pour d'autres, ce n'est pas le bon chemin et c'est tout aussi valide.

Héma-Québec - Don de lait/admissibilités



# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

## Le deuil périnatal du côté des papas/co-parents

Vivre un deuil périnatal comme papa/co-parent, c'est souvent porter beaucoup... parfois en silence. On peut se sentir **impuissant**, en **colère**, **vidé**, **anxieux** ou juste, complètement **perdu**. Parfois, on met le deuil **sur pause** pour « tenir le fort », mais la situation nous rattrape.

Chaque parent réagit à sa façon. Selon une étude, seulement 1,1 % des couples vivent des émotions simultanées lors d'un deuil. Cela peut créer des **tensions** et des **malentendus**. Ce n'est pas un échec : c'est juste deux personnes qui souffrent différemment.



### Une réalité souvent oubliée

Il n'y a pas de congé spécifique pour les papas/co-parents. Retourner au travail trop vite, faire comme si tout allait bien, ça ajoute une couche de fatigue et de solitude. Et oui, ça peut affecter la vie de couple et la dynamique familiale.

Ce qui peut aider:

- **Écouter** et rester présent ;
- **Parler**, quand c'est possible ;
- **Écrire, dessiner**, bouger, prendre l'air ;
- Faire des activités qui aident à respirer un peu ;
- **Aller chercher de l'aide** auprès d'un.e professionnel.le.

Se rappeler que vous êtes une équipe, même si vous ne vivez pas les choses pareils. Les papas/co-parents aussi vivent un deuil. Ils ont aussi besoin de soutien et ont aussi le droit de souffrir, de ralentir et de demander de l'aide.

Témoignages:

Quand passe la tempête - le deuil des pères



# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES

## Rituels pour toutes la famille

Après un deuil périnatal, les rituels peuvent aider chacun: parents, fratrie, proches, à donner un sens à ce qui arrive et à honorer la place du bébé dans la famille. Ce sont de petits gestes qui permettent de se souvenir, de créer un lien symbolique et de traverser le deuil ensemble.

### Quelques rituels possibles

- Prendre une photo : Une image, même discrète, peut devenir un souvenir précieux pour toute la famille.
- Faire des empreintes : Empreintes de mains ou de pieds, un geste doux qui permet de garder une trace tangible.
- Créer un espace souvenir : Une boîte, une étagère, un coin avec une bougie, un dessin, un objet choisi par les enfants.
- Écrire ou dessiner : Lettres, mots et dessins, chacun peut exprimer ce qu'il ressent à sa manière.
- Honorer leur mémoire : Planter un arbre, allumer une bougie, choisir un bijou, faire un geste symbolique lors d'une date importante.
- Faire un rituel en famille : Un moment pour se rassembler, parler, se souvenir, ou simplement être ensemble.

Les rituels n'ont pas besoin d'être compliqués. Ils servent surtout à reconnaître l'existence du bébé, à valider les émotions de chacun et à créer un espace de douceur dans une période difficile. Chaque famille trouve ses propres gestes, selon ce qui lui ressemble.

## Bébé arc-en-ciel

### Accueillir une nouvelle grossesse après un deuil périnatal

Attendre un bébé après avoir vécu une perte, c'est avancer avec le cœur partagé entre l'espoir et la peur. L'anxiété est normale : on peut avoir l'impression de ne pas vouloir trop s'attacher, de se dire « Pourquoi faire des efforts si, dans un mois, on doit encore annoncer qu'il n'y aura plus de bébé ? ».

Chaque rendez-vous médical peut devenir une source de stress, surtout quand vient le moment d'écouter son cœur. Beaucoup de parents deviennent hyper vigilants, surveillent chaque mouvement, chaque sensation, cherchant des signes rassurants.

# LE DEUIL PÉRINATAL ET LA LACTATION

NOURRI-SOURCE LAURENTIDES



Cette grossesse n'est pas « comme les autres ». Elle demande plus de douceur, plus de soutien, plus d'espace pour respirer. Et surtout : elle mérite d'être vécue avec compassion envers soi-même. Avancer un jour à la fois, accueillir les émotions comme elles viennent, et se rappeler que rien n'enlève l'amour porté à chacun de ses enfants, ceux qui sont là, et ceux qui manquent.

## Ressources:

- [Carrefour Péri-Naissance et famille St-Eustache](#) - Cercle de parole Portés
- [La Mèreveille](#) - Mont-Laurier - Soutien individuel
- [CISSS des Laurentides – deuil périnatal](#) - groupe de soutien musical
- [Facebook: Parents orphelins](#) - L'Association des parents vivant un deuil périnatal
- [Hôpital Ste-Justine](#)
- [Portraits d'étincelles](#) - Photographie professionnel
- [Paternité, famille et Société](#) - Documentaires
- [Héma-Québec](#) : Don de lait maternel
- [Préma-Québec](#) - Soutien en cas de deuil
- [Deuil-jeunesse](#)
- [Centre prévention suicide Faubourg](#)
- [Maison de naissance du boisé - Blainville](#)
- [Association des doulas du Québec](#) - Accompagnantes à la naissance spécialisées en deuil périnatal
- [Les perséides](#) - Soutien au deuil périnatal
- [Maman pieuvre - Deuil](#)
- [Ordre des psychologues du Québec](#)
- [La maison Monbourquette](#) - Ligne téléphonique et bottin ressources
- [Mieux traverser le deuil](#) - Forum de discussion et ligne d'écoute
- [Nos petits anges au paradis](#) - Groupe de soutien virtuel
- [Quand passe la tempête - le deuil des pères](#) - Témoignages

## Livres:

- [Livre "Les rêves envolés"](#)
- [Livre "Fausse-couche"](#)
- [Livre "Fausse-couche, vrai deuil"](#)
- [Le Deuil des pères](#)