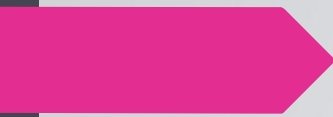




ALLAITEMENT MATERNEL : QUE FAIRE EN CAS DE DOULEUR ?



- 
- ▶ Où avez-vous mal : au mamelon, dans tout le sein ?
 - ▶ Quand avez-vous mal : au début, pendant, après les tétées ?
 - ▶ Depuis quand avez-vous mal ?
 - ▶ N'hésitez pas à solliciter un professionnel (sage-femme, conseillère en lactation) ou une association de soutien à l'allaitement maternel (RENOAL)

DOULEUR DU MAMELON

- ▶ Il existe une sensibilité physiologique du mamelon qui diminue avec le temps
- ▶ Vous pouvez utiliser une pommade de lanoline ou étaler une goutte de lait sur le mamelon enfin de tétée
- ▶ Une mauvaise position (du bébé, de la maman) est le plus souvent la cause de cette douleur

POSITION DE LA MÈRE

- ▶ Celle qui convient à la mère permet des tétées efficaces et indolores
- ▶ Confortable (coussins+++)
- ▶ La mère ne « donne » pas le sein, c'est le bébé qui vient au sein
- ▶ Dos, nuque, coude et avant-bras doivent trouver des supports confortables
- ▶ Épaules basses et relâchées = bonne éjection du lait

POSITION DU BEBE

- ▶ Bouche largement ouverte, stimuler la lèvre supérieure avec le mamelon
- ▶ Tête légèrement renversée vers l'arrière (menton dans le sein, pas nez dans le sein)
- ▶ Langue en gouttière sous le mamelon
- ▶ Lèvres retroussées
- ▶ Mouvements de succion amples et rythmés
- ▶ Déglutition audible ou visible
- ▶ Avec la douleur, on peut avoir le réflexe d'éloigner le bébé du sein ce qui aggrave le problème

LES CREVASSES

- ▶ Zone abîmée du mamelon, rouge ou brune avec une cloque ou une croûte
- ▶ On peut observer un écoulement de sang (aucun danger pour le bébé)
- ▶ Très douloureux
- ▶ Le plus souvent à cause d'une mauvaise position du bébé au sein

QUE FAIRE ?

- ▶ Corriger la prise du sein ++
- ▶ S'assurer que le bébé est bien ventre à ventre contre maman
- ▶ Lui faire ouvrir grand la bouche en stimulant la lèvre supérieure avec le mamelon
- ▶ Varier les positions (madone, ballon de rugby, ...)
- ▶ Proposer le sein à l'éveil calme, ne pas attendre qu'il pleure
- ▶ Exprimer un peu de lait avant le début de la tétée pour diminuer la phase d'amorce qui est plus douloureuse
- ▶ Étaler une pommade (lanoline) ou du lait maternel sur le mamelon après la tétée ou appliquer des compresses imbibées de lait maternel
- ▶ Laisser les seins à l'air libre la nuit pour la cicatrisation

MYCOSE DU MAMELON (CANDIDOSE)

- Il s'agit d'un champignon qui peut provoquer une rougeur du mamelon mais parfois ne donne aucun signe visible
- La douleur apparaît pendant et souvent après la tétée et se propage dans le sein
- Douleur vive à type de brûlure ou de coup d'aiguille
- Le traitement est médicamenteux (pommade) est nécessite une consultation médicale (sage-femme ou médecin traitant) en attendant, bien se laver les mains avant et après la tétée, changer souvent de coussinet d'allaitement, faire bouillir suce ou tétine tous les jours
- La douleur persistera encore quelques jours après le début du traitement

CANAL LACTIFERE BOUCHE

- ▶ Douleur pendant la tétée avec apparition d'un bouton blanc sur le mamelon
- ▶ Appliquer une compresse ou un gant d'eau chaude sur le mamelon avant la tétée
- ▶ Commencer chaque tétée par le sein douloureux jusqu'à disparition de la douleur
- ▶ Solliciter un professionnel de l'allaitement maternel



DOULEUR DU SEIN

ENGORGEMENT

- ▶ Seins gonflés, durs, chauds
- ▶ Douleur variable
- ▶ Assez fréquent, sans gravité

QUE FAIRE EN CAS D'ENGORGEMENT ?

- ▶ Ne pas hésiter à consulter un professionnel de santé qui pourra vous prescrire antalgiques et anti-inflammatoires si besoin
- ▶ Appliquer de la chaleur avant la tétée et du froid après la tétée
- ▶ Masser doucement la zone douloureuse pendant la tétée
- ▶ Masser le sein pour faire couler le lait manuellement ▶ Tétées fréquentes en vérifiant la bonne prise du sein
- ▶ Repos

MASTITE= LYMPHANGITE

- ▶ Inflammation du sein, souvent un seul sein
- ▶ Zone rouge, chaude douloureuse sur le sein
- ▶ Fièvre (38°C) qui peut être accompagnée d'un syndrome grippal

QUE FAIRE NE CAS DE LYMPHANGITE ?

- Consulter un professionnel de santé qui pourra vous prescrire antalgiques et anti-inflammatoires
- Repos ++
- Appliquer de la chaleur avant la tétée et du froid après la tétée
- Tétées fréquentes à l'éveil calme
- Tétées efficaces en vérifiant la bonne prise du sein, varier les positions
- Si besoin utiliser un tire-lait jusqu'à disparition des signes (demander l'avis d'un professionnel)