



Pourquoi mes seins me font-ils mal ?



L'allaitement est un grand changement pour une jeune mère, mais il n'est pas normal que cela fasse mal. Au début de l'allaitement, les douleurs qui sont ressenties peuvent être attribuées à l'un de ces deux problèmes – mamelons douloureux ou engorgement. Ces deux situations peuvent être facilement améliorées et ne devraient pas conduire à chercher un autre mode d'alimentation pour votre enfant.

Les mamelons douloureux

Quand vous commencez à allaiter votre enfant, les mamelons sensibles et douloureux sont courants. Il est tout à fait normal d'avoir mal quand on commence à allaiter. Cependant, des mamelons très douloureux, crevassés, avec des ampoules ou qui saignent, signalent une difficulté. Généralement, ce problème est en lien avec la façon dont votre bébé prend le sein. Il est important qu'il prenne une grande bouchée de mamelon et d'aréole (la zone plus foncée autour du mamelon) quand il prend le sein. Voir le feuillet « Comment dois-je tenir mon bébé quand je l'allaiter » pour plus d'informations.

Quelques trucs utiles :

- Changez de position à chaque tétée. Essayez la position en madone ou la position en madone modifiée, la première fois, et la position allongée, la fois suivante.
- Déclenchez le réflexe d'éjection avant d'allaiter votre bébé en massant et en stimulant vos seins et vos mamelons. Le massage des seins durant la tétée aidera aussi le lait à couler plus rapidement et plus facilement.
- Commencez par le sein le moins douloureux. Limitez la durée de la tétée sur sein le plus douloureux.
- Faites une application légère de lanoline purifiée sur vos mamelons. Une goutte de votre lait en massage sur le mamelon et l'aréole marche bien également.
- Évitez l'usage de savon, d'alcool ou d'autres produits desséchants sur vos mamelons. L'eau suffit à nettoyer vos seins quand vous vous baignez.
- Si vos seins sont très pleins et très durs (engorgés) exprimez un peu de lait à la main ou utilisez un tire-lait avant que le bébé ne tète. Cela rendra vos mamelons plus faciles à

attraper. Voir au dos de ce feuillet pour des indications sur la façon de traiter l'engorgement.

- Les protège-mamelons (coquilles) peuvent aider vos mamelons douloureux pendant la période de cicatrisation. Ils permettent à l'air de circuler et évitent la pression du soutiengorge sur les mamelons. Portez des coquilles entre les tétées, en journée, mais pas durant la nuit. Ne les confondez pas avec les bouts de sein en silicone qui ne sont recommandés que dans des situations bien particulières.
- Ne laissez pas les coussinets d'allaitement « coller » aux mamelons. En les retirant, vous pouvez vous abîmer la peau. Si nécessaire, humidifiez les coussinets pour les assouplir avant de les enlever.
- Avant d'enlever votre bébé du sein, brisez la succion. En général, il quittera spontanément le sein quand il aura fini de téter. Cependant, s'il est mal positionné ou s'il faut l'enlever, brisez la succion en glissant doucement votre doigt entre ses lèvres et ses gencives jusqu'à que vous sentiez qu'il lâche prise.

Ces mesures peuvent aider à améliorer et à résoudre les problèmes de douleurs peu compliqués. Il y a des circonstances où les mamelons douloureux sont signes de problèmes plus importants. Consultez un(e) consultant(e) en lactation certifié(e) si l'état de vos mamelons ne s'améliore pas rapidement.

Pensez à repérer les signes d'une bonne prise du sein.

- L'angle que font les lèvres de votre bébé sur le sein est supérieur à 140°.
- La plus grande partie de l'aréole est dans sa bouche (2,5-3,75 cm de la base du mamelon, légèrement plus au niveau de la lèvre inférieure qu'à celui de la lèvre supérieure).
- Ses lèvres sont toutes deux retroussées.
- Vous sentez une succion puissante quand votre bébé tète. Cela ne devrait pas causer de douleur aiguë ou durer longtemps après la mise au sein.
- Écoutez les déglutitions toutes les 3 à 5 suctions après que vous avez eu le réflexe d'éjection.



Engorgement

Durant la première semaine après la naissance, vous aurez votre « montée de lait ». Cela veut dire que le volume de lait augmente, passant du colostrum ou premier lait, au lait mature. Votre corps peut faire plus de lait que votre bébé n'en a besoin durant ces premières semaines et il est facile pour vos seins de s'engorger.

Pour éviter l'engorgement :

- Allaitez fréquemment, environ 8-12 fois par 24 heures.
- Veillez à ce que votre bébé prenne correctement le sein afin qu'il les vide efficacement. Voir le feuillet « Comment tenir mon bébé quand je l'allaiter ? » pour plus de précisions.
- Ne sautez pas de tétées et évitez d'en remplacer par des biberons pendant les premières semaines

En cas d'engorgement modéré.

(Les seins sont durs comme le bout de votre nez)

- Appliquez de la chaleur avant les tétées pour assouplir vos seins et favoriser le réflexe d'éjection.
- Sous la douche, faites couler de l'eau chaude sur vos seins. C'est souvent agréable et les seins se mettent à couler.
- Essayez un massage doux du sein. Faites des mouvements circulaires, sur de petites zones, avec le bout des doigts, en déplaçant votre main tout autour du sein. Ensuite tapotez légèrement votre sein en partant de l'extérieur et en allant vers le mamelon.
- Exprimez manuellement du lait. Placez votre main sur votre sein en position C, les doigts sous votre sein et le pouce sur le dessus. Les doigts sont placés à 2,5-3,75 cm de la base de votre mamelon. Poussez doucement sur la poitrine, puis faites rouler vos doigts vers l'avant, vers le mamelon. Répétez plusieurs fois puis faites tourner votre main autour du sein de manière à drainer toutes les zones.
- Appliquez du froid après la tétée pour réduire l'inflammation et procurer du confort. Vous pouvez utiliser des coussinets de gelée ou un sachet de petits pois congelés entouré d'un linge. Appliquez sur le sein pendant 10-20 minutes.

Pour un engorgement sévère.

(Les seins sont durs comme votre front)

- Appliquez du froid sur les seins, surtout pas de chaud. Cela aidera à réduire l'inflammation et diminuera le remplissage du sein tout en donnant du confort.
- Vous pouvez utiliser un tire-lait pendant quelques minutes pour enlever un peu de lait des seins avant la tétée. Cela assouplira votre mamelon et le rendra plus facile à prendre par votre bébé.
- Si votre bébé ne vide pas suffisamment les seins au cours de la tétée, ou ne prend qu'un seul sein, il se peut que vous ayez à utiliser un tire-lait pendant un jour ou deux.

- Il est important de traiter un engorgement sévère en tirant le lait efficacement. Cela vous évitera par la suite une baisse de lait.
- Il est important de traiter l'engorgement avant que vos seins ne soient très pleins et douloureux. Cette extrême tension et l'inflammation peuvent signaler aux cellules produisant le lait qu'il faut réduire la production.
- Si malgré l'utilisation de ces méthodes vous n'êtes pas soulagée, cherchez de l'aide auprès d'un(e) consultant(e) en lactation certifié(e) ou auprès d'un professionnel de santé compétent.

Ecrite par Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Edité par Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Traduit par Charlotte BODEVEN, IBCLC

