



L'Assouplissement par Contre-Pression (ACP)

Une technique essentielle en cas d'engorgement sévère pour assouplir le mamelon et l'aréole, et permettre une meilleure prise du sein par le bébé.

L'engorgement survient souvent lors de la "montée de lait" environ 2 heures après l'accouchement. Le mamelon et l'aréole peuvent devenir plats et durs, rendant la mise au sein difficile, voire impossible.

1. Mécanisme et causes:

L'engorgement est lié à une augmentation du liquide dans les tissus mammaires (= œdème). Plusieurs facteurs peuvent l'aggraver :

- * Perfusion en cours d'accouchement : L'administration massive de sérum physiologique durant l'accouchement peut augmenter l'œdème mammaire.
- * Perfusion d'Oxytocine : Elle peut empêcher d'uriner, et favoriser l'œdème mammaire.
- * Utilisation inadaptée du tire-lait : l'aspiration du tire-lait peut attirer encore plus de liquide vers le mamelon et l'aréole.

2. Technique de l'Assouplissement par Contre-Pression (ACP):

L'objectif est de repousser temporairement le liquide vers l'arrière (en direction du système lymphatique), pour assouplir le mamelon et l'aréole.



1. Avant la tétée ou le tire-lait



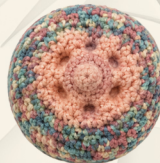
2. Placez les doigts autour du mamelon



3. Appuyez doucement vers l'arrière



4. Maintenez 60 secondes à 3-5 minutes



5. L'aréole s'assouplit, des fossettes apparaissent