



Le canal bouché, ce qu'il faut savoir.

5. Le geste clé : vider le sein bouché.

Le lait est bloqué. Il faut le faire circuler. Le meilleur moyen est de faire téter votre bébé.

Voici comment faire :

- Commencez toujours par le sein bouché.
- Allaitez souvent : au moins toutes les 2 heures le jour, et toutes les 4 heures la nuit.
- Vous pouvez faire téter votre bébé le menton dirigé vers la boule dure. Il videra mieux cette zone.
- Variez les positions à chaque tétée.

Si le bébé ne tète pas assez, utilisez un tire-lait après la tétée pour bien vider le sein.

6. Les autres gestes qui soulagent :

- Avant la tétée : appliquez une chaleur douce 1 à 2 minutes sur la boule. Une compresse chaude ou une douche tiède suffit. La chaleur ouvre les canaux et aide le lait à couler.
- Pendant la tétée : massez doucement la boule vers le mamelon. N'appuyez pas trop fort.
- Après la tétée : appliquez du froid 10 à 15 minutes. Des glaçons dans un linge propre. Le froid calme la douleur et le gonflement.
- Entre les tétées : reposez-vous dès que possible. Buvez à votre soif.

Si vous avez une ampoule de lait sur le mamelon : Parfois, un petit point blanc apparaît sur le mamelon.

C'est une ampoule de lait. Le mamelon peut être très douloureux au moment de la tétée :

- ramollissez la peau avec de l'eau chaude avant la tétée ;
- parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin qui pourra percer l'ampoule.

⚠ Fièvre au-dessus de 38,5 °C, frissons ou courbatures :
ce n'est plus un simple canal bouché. Consultez rapidement.

7. Ce qu'il ne faut pas faire :

- **N'arrêtez pas d'allaiter. Cela aggraverait le blocage.**
- **Ne sautez pas de tétée. Le lait s'accumulerait encore plus.**
- **Ne massez pas fort la boule. Cela abîme le sein et augmente le gonflement.**
- **Ne percez pas l'ampoule de lait avec une aiguille.**

8. Quand consulter ?

Appelez votre sage-femme ou votre médecin si :

- la fièvre dépasse 38,5 °C ;
- vous avez des frissons ou des courbatures ;
- la boule ne diminue pas après 48 heures ;
- la douleur devient très forte ;
- vous avez une ampoule de lait sur le mamelon.

Consultez aussi si une boule reste plusieurs semaines, même sans douleur.

Un examen du sein sera fait. Vous pouvez continuer à allaiter pendant cet examen.

9. Qui peut vous aider ?

- Votre sage-femme ou votre médecin traitant.
- Une consultante en lactation certifiée (IBCLC) : spécialiste de l'allaitement.
- La Leche League France : contact@llfrance.org



1. Qu'est-ce que c'est ?

-Dans votre sein, le lait circule dans de petits tuyaux appelés canaux.
Parfois, un canal se bouche. Le lait ne passe plus et s'accumule à un endroit du sein.
Cette partie du sein gonfle et devient dure.

C'est fréquent pendant l'allaitement. Ce n'est pas une maladie.
Cela dure 24 à 48 heures si vous agissez vite.
Si vous ne faites rien, cela peut devenir une mastite.
La mastite est une inflammation du sein. (Cf. Fiche Mastite / site internet)

2. Comment le reconnaître ?

-Vous sentez une boule dure dans le sein :

- la zone est tendue, rouge et chaude ;
- elle est douloureuse, surtout pendant la tétée ;
- elle est souvent d'un seul côté.



De ce côté, le lait sort plus lentement, ou plus du tout.
Vous pouvez avoir un peu de fièvre, sous 38,5 °C.
Vous vous sentez bien par ailleurs.

Parfois, un petit point blanc apparaît sur le mamelon.
C'est une ampoule de lait. Le mamelon peut être très douloureux au moment de la tétée.

⚠ Fièvre au-dessus de 38,5 °C, frissons ou courbatures :
ce n'est plus un simple canal bouché. Consultez rapidement.

3. Pourquoi ça arrive ?

Le sein est comprimé:

Par soutien-gorge trop serré ,
Une ceinture, une bretelle de sac ou un porte-bébé ,
Dormir sur le ventre peut comprimer le sein.



Le sein ne se vide pas bien:

Le bébé prend mal le sein. Une partie du sein ne se vide pas.
Un engorgement peut aussi bloquer un canal.
(Cf. Fiche Engorgement / site internet)

4. À retenir

Le canal bouché n'est pas une maladie. C'est un problème de circulation du lait.

- Plus vous videz le sein, plus vite cela s'améliore.
- Continuez à allaiter. C'est ce qui aide le mieux.
- Agissez vite, sans attendre.
- Consultez si la fièvre dépasse 38,5 °C, si vous avez des frissons ou des courbatures, ou si la boule ne part pas après 48 heures.