



L'Assouplissement par Contre-Pression (ACP)

Une technique essentielle en cas d'engorgement sévère pour déplacer le liquide interstitiel, assouplir l'aréole, et permettre une prise en bouche optimale par le nouveau-né.

L'engorgement survient souvent lors de la "montée de lait" (vers H72 post-partum). Il se caractérise par un œdème qui aplatit le mamelon et durcit l'aréole, rendant la mise au sein difficile, voire impossible.

1. Mécanisme et causes:

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

- * Perfusions per-partum : L'administration massive de sérum physiologique durant l'accouchement peut augmenter l'œdème mammaire.
- * Oxytocine synthétique : Son effet antidiurétique favorise la rétention de fluides.
- * Utilisation inadaptée du tire-lait : La dépression peut attirer davantage de liquide interstitiel vers l'aréole.

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

L'objectif est de repousser temporairement le liquide interstitiel vers l'arrière, en direction du système lymphatique, pour assouplir la plaque aréolo-mamelonnaire.

Paramètre	Méthode et Application
Moment	Faites ce geste juste avant de donner le sein. Faites-le aussi avant d'utiliser un tire-lait.
Position des mains	Posez vos doigts autour du mamelon. Formez un cercle complet, comme des pétales de fleur. Vous pouvez utiliser vos deux pouces ou 3 à 4 doigts de chaque main.
Action	Appuyez doucement. Poussez vers votre dos, pas vers l'avant. Gardez la pression constante. Ne bougez pas les doigts.
Durée	Restez en position au moins 60 secondes. Si le sein est encore dur, continuez jusqu'à 3 ou 5 minutes.
Résultat attendu	Le sein s'assouplit autour du mamelon. De petites fossettes apparaissent. Le bébé peut mieux prendre le sein. Le lait commence parfois à couler.