



l'engorgement. ce qu'il faut savoir.

Qu'est-ce que c'est ?

L'engorgement, provient d'une grosse et rapide accumulation de lait dans le sein, ou d'un gonflement lié à un flux hormonal qui provoque une inflammation.

Cela arrive souvent 3 jours après la naissance, mais peut survenir tout au long de l'allaitement;

C'est fréquent. C'est temporaire. Cela dure 24 à 48 heures si vous agissez vite.

Comment le reconnaître ?

Votre sein ou une partie du sein est :

- dur, tendu, chaud;
- douloureux au toucher brillant, avec la peau tirée

Le mamelon peut être tendu, gonflé voire étiré. Le bébé peut avoir du mal à se "ventouser" au sein.

Il n'y a pas de rougeur. Pas de fièvre, ou très peu.

Pourquoi ça arrive ?

Quand le lait arrive, c'est la montée de lait. Si le bébé ne tète pas assez souvent, le lait s'accumule.

Si la prise du sein est mauvaise, le sein ne se vide pas bien.

Le gonflement peut aussi avoir une origine hormonale, ou être lié aux perfusions reçues par la mère durant son séjour à la maternité;

À retenir:

- L'engorgement n'est pas une maladie. C'est une étape.
- Plus vous videz le sein, plus vite cela s'améliore.
- Continuez à allaiter. C'est ce qui aide le mieux.
- Si vous avez de la fièvre au-dessus de 38,5 °C ou des frissons : ce n'est plus un engorgement. Consultez rapidement.





l'engorgement. **Ce qu'il faut faire.**

Le geste clé avant chaque tétée : l'ACP

L'ACP, c'est l'Assouplissement par Contre-Pression. C'est un geste simple avec vos doigts. Il assouplit le sein pour que le bébé puisse mieux prendre le mamelon. (Cf. Fiche ACP – site internet)

Voici comment faire :

- Posez vos doigts autour du mamelon.
- Appuyez doucement vers votre dos. Ne bougez pas les doigts.
- Maintenez la pression au moins 60 secondes.
- Si le sein est encore dur, continuez jusqu'à 3 minutes.

Le mamelon s'assouplit. Le bébé peut mieux prendre le sein. Le lait commence à couler. Si vous êtes séparée de votre bébé, vous pouvez aussi faire ce geste avant d'utiliser un tire-lait ;

Les autres gestes qui soulagent :

- Avant la tétée : Appliquez une chaleur douce 1 à 2 minutes sur la zone dure. Une compresse chaude ou une douche tiède suffit. Cela aide le lait à couler.
- Entre les tétées : Appliquez du froid 10 à 15 minutes. Des glaçons dans un linge propre.

Vous pouvez aussi appliquer des feuilles de chou vert fraîches sur la zone douloureuse dans votre soutien-gorge (éviter le mamelon); Pensez à aplatir les feuilles au rouleau à pâtisserie (Faites-les refroidir 15 min max au congélateur);

- Rythme des tétées :

Allaiter souvent : 8 à 12 fois par jour.

Suivez les signaux de votre bébé. Ne regardez pas l'heure.

Ce qu'il ne faut pas faire:

Ne buvez pas moins. Cela n'aide pas.

N'arrêtez pas d'allaiter. Cela aggraverait l'engorgement.

N'utilisez pas de bandages autour des seins.

Quand consulter ? Appelez votre sage-femme ou votre médecin si :

- la fièvre dépasse 38,5 °C
- aucune amélioration après 48 heures
- vous avez des frissons ou des courbatures votre bébé n'arrive plus à téter.

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 : 0 800 900 907 (numéro gratuit).

