



# la mastite. ce qu'il faut savoir.

## Qu'est-ce que c'est ?

La mastite, c'est une inflammation du sein pendant l'allaitement. Le sein devient rouge, chaud et douloureux. Vous pouvez aussi avoir de la fièvre. Elle arrive souvent entre la 2ème et la 12ème semaine après la naissance.

✓ Avec les bons gestes, elle se soigne bien.

## Comment la reconnaître ?

Votre sein présente : une zone rouge, souvent en forme de triangle ; chaude , douloureuse , dure ou gonflée  
Parfois la mastite touche tout le sein.

## Vous pouvez aussi avoir :

- de la fièvre au-dessus de 38,5 °C ; des frissons, des courbatures ;
- une grande fatigue, comme une grippe.

🕒 **Ces signes apparaissent vite, en quelques heures.**

## Pourquoi ça arrive ?

La mastite arrive quand le lait reste trop longtemps dans le sein. Plusieurs causes possibles :

- le bébé ne tète pas assez souvent ;
- le bébé prend mal le sein ;
- vous avez sauté des tétées ;
- un soutien-gorge trop serré comprime le sein ;

Le lait s'accumule. Le sein s'enflamme. Parfois, des microbes profitent de cette stagnation et aggravent l'inflammation.

## Mastite ou engorgement ?

### L'engorgement :

- Un ou 2 seins gonflés ;
- pas de rougeur ;
- pas de fièvre ;
- vous vous sentez bien.

👉 **Si vous avez de la fièvre et une zone rouge : c'est une mastite ou un abcès. Consultez rapidement votre médecin.**

### La mastite :

- 1 seul sein, zone précise ;
- rougeur visible ;
- fièvre > 38,5 °C ;
- sensation de grippe.

## À retenir

- La mastite n'est pas une raison d'arrêter d'allaiter, continuer à allaiter aide à guérir.
- Plus vous videz le sein, plus vite cela s'améliore. Le repos est très important.
- ⚠️ Si rien ne s'améliore après 24 heures, consultez vite.



# la mastite. ce qu'il faut savoir.

**Videz le sein souvent:** 🍷 C'est le geste le plus important.

- Allaiter votre bébé au moins toutes les 2 heures.
  - Commencez par le sein douloureux et variez les positions d'allaitement.
- Si le bébé ne vide pas bien le sein, utilisez un tire-lait ou tirez votre lait à la main.

**Soulagez la douleur:**

**🔥 Avant la tétée :**

- Faites l'ACP (Assouplissement par Contre-Pression) pendant 1 à 3 minutes.
- Appliquez une chaleur douce 1 à 2 minutes sur la zone dure. Une compresse chaude ou une douche tiède suffit.

**🦋 Pendant la tétée :**

- Massez très doucement le sein vers le mamelon.
- Pas de massage fort. Cela aggrave l'inflammation.

**❄️ Entre les tétées :**

- Appliquez du froid 10 à 15 minutes., avec des glaçons dans un linge propre. Le froid calme la douleur et le gonflement.
- 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);

**😴 Reposez-vous. Le repos aide votre corps à guérir.**

**⚠️ Le paracétamol (Doliprane) est autorisé pour la douleur et la fièvre.**

**🚫 Ce qu'il ne faut pas faire**

- Arrêter d'allaiter. Cela aggrave la mastite.
- Sauter des tétées.
- Masser trop fort le sein.
- Ne prenez pas d'anti-inflammatoires seule (Ibuprofène, Advil).
- Boire moins. Buvez normalement.
- Ne portez pas de soutien-gorge serré. N'utilisez pas un porte-bébé ou une ceinture de sécurité trop serrée.

**🚨 Quand consulter en urgence ? Appelez votre sage-femme ou votre médecin si :**

- la fièvre dure plus de 24 heures ; la douleur augmente ; la zone rouge s'étend ;
- vous voyez des stries rouges vers l'aisselle ; ou vous voyez du pus ou du sang dans le lait ;
- vous vous sentez très mal.

**🕒** N'attendez pas. Une mastite mal soignée peut devenir un abcès. Un traitement antibiotique compatible avec l'allaitement peut être nécessaire. Consultez rapidement votre médecin.

**Qui peut vous aider ?**

- 🧑🏻‍🍼 Votre sage-femme ou votre médecin traitant; 🏥 Les urgences gynéco-obstétricales du CH ou du CHU;
- 🧑🏻‍🍼 Une consultante en lactation certifiée (IBCLC). 📞 La Leche League France : 0 800 900 907 (numéro gratuit).
- 📁 Pour aller plus loin : fiche ACP et fiche Engorgement sur <https://msp-benovie.fr>