

Comment Soulager les Mamelons Dououreux

Prévention et Traitement

L'allaitement maternel est normalement un acte paisible et agréable. Toutefois, n'avons-nous pas toutes entendu parler de mamelons douloureux! Mais on peut, en général, éviter ce problème. On remarque pourtant que plusieurs nouvelles mères ont les mamelons endoloris durant les tout premiers jours de l'allaitement. Ce problème disparaît habituellement après une ou deux semaines.

AVERTISSEMENT : *Il n'est pas normal d'avoir les mamelons crevassés, qui saignent ou qui sont recouverts d'ampoules, ou de ressentir de la douleur pendant ou entre les tétées. Si c'est le cas, communiquez avec un professionnel de la santé, une consultante en lactation ou la Ligue La Leche.*

Prévention

Pour éviter d'avoir les mamelons endoloris, il faut premièrement s'assurer que la position et la prise du sein soient correctes.

Position traditionnelle

- Mettez un ou deux oreillers sur vos genoux pour soutenir le bébé.
- Mettez la tête de votre bébé dans le creux de votre bras.
- Assurez-vous que votre bébé est bien ventre à ventre avec vous et au même niveau que votre sein.
- Une fois que le bébé est bien placé, procédez comme suit:

A) Soutenez votre sein avec votre main placée en forme de «L» ou de «C», avec votre pouce sur le dessus du sein et vos doigts en dessous, tout en prenant soin de ne pas couvrir l'aréole.



B) Chatouillez la lèvre inférieure de votre bébé jusqu'à ce qu'il ouvre GRAND la bouche. Rapprochez-le ensuite rapidement de votre sein. Surtout, soyez patiente. Vous devrez peut-être vous y prendre à plusieurs reprises.



C) Assurez-vous que les lèvres de votre bébé recouvrent complètement le mamelon et qu'elles enveloppent l'aréole.

Position du ballon de football ou de rugby

- Mettez un ou deux oreillers à côté de vous pour soutenir votre bras et le bébé.
- Utilisez votre avant-bras pour soutenir le cou du bébé et le bas de l'arrière de sa tête dans votre main ; votre avant-bras doit soutenir le haut de son corps tout contre votre côté.



Position traditionnelle

- Suivez ensuite les étapes A, B et C de la section intitulée «Position traditionnelle».

Position “couchée”

- Allongez-vous sur le côté en utilisant des oreillers pour soutenir votre dos et le haut de votre jambe, que vous devez légèrement plier.
- Mettez votre bébé sur le côté, face à vous.
- Suivez ensuite les étapes A, B et C de la section intitulée «Position traditionnelle».



Il est préférable de varier les positions d'allaitement pendant la première semaine.

Allaitez fréquemment, environ toutes les 1 1/2 - 3 heures (8 à 12 tétées par 24 heures). Si vous allaitez votre bébé à des intervalles fixes et trop espacés, il peut devenir affamé. La tétée sera alors trop vigoureuse, et vous risquez d'avoir mal aux mamelons.

Brisez la succion de votre bébé avant de l'enlever du sein. Pour ce faire, vous pouvez insérer votre doigt (propre) dans le coin de sa bouche, entre ses mâchoires. Évitez surtout d'enlever votre bébé du sein avant d'avoir mis fin à la succion.

Exprimez un peu de lait après avoir allaité votre bébé.

Massez délicatement ce lait sur le mamelon et l'aréole. Faites-les ensuite sécher à l'air. Laissez-les à l'air le plus souvent possible.



Ne mettez jamais de savon,

de crème pour les seins ni d'alcool sur vos seins et sur vos mamelons. Lorsque vous prenez une douche ou un bain, n'utilisez rien d'autre que l'eau pour vous laver les seins.

Conduite pratique

Voici quelques suggestions dans les cas où vos mamelons deviendraient douloureux :

1. Utilisez des techniques de relaxation avant et pendant la tétée (respiration profonde, musique douce).
2. Limitez la durée de la tétée du côté douloureux.
3. Allaitez premièrement du côté le moins douloureux.
4. Exprimez un peu de lait avant la tétée pour favoriser le réflexe d'éjection.
5. Massez délicatement vos seins durant la tétée pour favoriser l'écoulement du lait.
6. Portez un soutien-gorge en coton, et n'utilisez que des compresses d'allaitement sans doublure de plastique.
7. Si vos mamelons sont douloureux ou crevassés, vous pouvez les hydrater avec un peu de crème PureLanMC 100 à base de lanoline modifiée USP. Cette crème pure, hypoallergène et sûre d'emploi forme une barrière contre l'humidité qui leur permet de rester au sec.
8. Essayez d'extraire un peu de lait si vos seins deviennent engorgés. Le bébé aura beaucoup de difficulté avec la prise du sein si celui-ci est engorgé. En exprimant un peu de lait manuellement ou avec un tire-lait, vous assouplirez l'aréole et votre mamelon s'allongera, ce qui facilitera la prise du sein.
9. Entre les tétées, portez des boucliers pour mamelons douloureux munis de trous d'aération. Ils permettent une bonne circulation d'air et protègent vos mamelons de l'irritation occasionnée par votre soutien-gorge.



Pour obtenir les coordonnées d'un fournisseur de tire-lait électriques et autres produits Medela ou d'une consultante en lactation dans votre région, composez le 1-800-TELL YOU (1-800-835-5968), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

Medela, Inc., 1101 Corporate Drive, McHenry, IL 60050 USA
Tél: (800)435-8316 ou (815)363-1166, Téléc: (815)363-1246
www.medela.com courriel: customer.service@medela.ca

Medela Canada, Inc., 4090B Sladeview Crescent, Unit 2, Mississauga, Ontario L5L 5Y5
Tél: (905)608-7272 ou (800)435-8316, Téléc: (905)608-8720 ou (800)995-7867
www.medela.com courriel: info@medela.ca

Medela, Lactina et Pump In Style sont des marques déposées de Medela. Des solutions naturelles pour un excellent départ est une marque de commerce de Medela.
1937024 B 0101 ©2001 Medela, Inc. Tous droits réservés.