



Allaitement maternel : que faire en cas d'engorgement ?

L'un des problèmes les plus courants chez les mères qui allaitent est l'engorgement mammaire. Bien qu'il soit normal à un moment ou l'autre, il peut devenir inconfortable et générer d'autres problèmes si l'on n'y fait pas attention.

Il est donc important d'apprendre à reconnaître les signes des seins engorgés et comment les soulager.

**Vidéo : comment éviter
l'engorgement ?**



Scannez-moi

QU'APPELLE-T-ON UN ENGORGEMENT MAMMAIRE ?

L'engorgement est un phénomène que connaissent pratiquement toutes les mères allaitantes à un moment ou un autre, que ce soit en début d'allaitement, les premiers jours de vie de bébé, lors de la montée de lait, comme au bout de plusieurs semaines, au cours des besoins de l'enfant.

Un engorgement, c'est une production abondante de lait, dans les deux seins, dont on ne parvient pas à faire la "vidange" correspondant à la production. L'engorgement brouille en quelque sorte les pistes du cerveau : le sein envoie le message qu'il faut plus de lait, mais celui-ci n'est pas évacué.

Et le résultat se fait vite sentir physiquement. Rassurez-vous cependant : si l'engorgement est inconfortable, il ne doit pas être une source d'anxiété. C'est un phénomène naturel qui se rétablit en général en 24 à 48 heures.

QUELLES SONT LES CAUSES DE L'ENGORGEMENT ?

La principale cause est une inadéquation de quelques heures entre la demande et la tétée. La production de lait se fait généralement en réponse à une demande de bébé, mais si bébé reste

trop longtemps sans manger, est moins mis au sein même une seule journée, l'engorgement peut vite se faire sentir. Le phénomène est classique en début d'allaitement, lorsque la montée de lait se met en place, mais également tout au long des semaines ou mois d'allaitement, quand la demande de bébé varie au cours de sa croissance. Un engorgement mécanique est également fréquent au sevrage, quand la maman souhaite arrêter l'allaitement. Mais toutes ces situations sont généralement gérables.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ?

Les symptômes d'un engorgement sont reconnaissables par la maman allaitante assez rapidement : ses seins sont chauds, lourds, douloureux et la plupart du temps très durs au toucher, comme gonflés de lait. Ils sont également plus volumineux que d'habitude. La femme ressent alors une tension vive et inconfortable, un gonflement dans les seins, avec le besoin d'évacuer rapidement du lait.

Engorgement ou mastite, quelles différences ?

À la différence d'une mastite qui est une inflammation d'un canal lactique bouché dans un seul sein, et qui demande généralement l'avis d'un professionnel de santé, un engorgement mammaire est une situation qui touche les deux seins, et qui est désagréable, mais sans fièvre ni complication. Mais qui peut entraîner une fatigue de la maman.

COMMENT FAIRE PASSER UN ENGORGEMENT LORS DE L'ALLAITEMENT ?

La première chose à faire lorsqu'on sent sa poitrine engorgée et des douleurs, c'est de soulager le ou les seins en les vidant, même s'il s'agit de petites quantités de lait. Seule cette action permettra d'enlever cette tension que ressent la femme allaitante. Pour désengorger la poitrine, plusieurs techniques sont possibles :

- Faire téter un peu le bébé pour soulager les seins grâce à la succion.
- Exprimer un peu de lait via un massage manuel, sous l'eau chaude (dans la douche par exemple) pour faciliter la tâche.
- Grâce à un tire-lait, pour soulager ponctuellement le sein. Ou appliquer du froid sur le sein qui soulage cette sensation de gonflement (type poche de gel chaud froid en pharmacie)
- L'utilisation d'un anti-douleur, de type paracétamol, est également possible, pour gérer la douleur pendant l'engorgement mammaire, mais il ne résout pas le problème.
- Une dernière méthode entièrement naturelle et prouvée scientifiquement consiste à mettre des feuilles de chou contre le sein dans le soutien-gorge. Certaines femmes ressentent un soulagement rapide. Cela vaut toujours le coup d'essayer !

Dans tous les cas, il peut être aussi rassurant et bénéfique de faire appel à votre sage-femme, une consultante en lactation ou un ou une spécialiste de l'allaitement, pour recevoir les conseils appropriés à votre allaitement.

A savoir

On entend fréquemment qu'en tirant son lait ou en exprimant manuellement du lait pour se soulager, on risque alors d'alimenter un cercle vicieux et de transmettre une demande plus importante de lait au cerveau, créant un nouvel engorgement. Ceci est une affaire de quantité : L'idée c'est de soulager les seins en exprimant un peu de lait, pour faire baisser la tension, pas d'extraire le lait en quantité, ce qui en effet enverrait le mauvais message. Se soulager oui, mais sans tromper son corps.

COMMENT ÉVITER DES SEINS DOULOUREUX ET UN ENGORGEMENT ?

Difficile d'éviter totalement le risque d'engorgement mammaire. Vous pouvez bien évidemment suivre au mieux le rythme de votre enfant et prendre de bonnes habitudes, telles que :

- Présenter le sein à la demande à l'enfant pour garder des tétées régulières, et lui apporter le lait nécessaire à son alimentation et sa croissance.
- Ne pas sauter de tétées.
- Changer régulièrement de sein lors des séances d'allaitement.
- Si votre bébé ne veut pas manger, exprimer sa poitrine permet de soulager et d'assouplir le sein.
- Porter un soutien-gorge d'allaitement qui ne comprime pas votre poitrine.
- Le repos est également une donnée à prendre en compte. Une femme qui allaite doit se reposer suffisamment.

COMMENT SOULAGER L'ENGORGEMENT PENDANT LE SEVRAGE ?

Vient également le temps du sevrage qui peut provoquer un engorgement à l'arrêt de l'allaitement, notamment s'il est soudain. L'engorgement se produit quand le sevrage est trop brutal. Il est important de laisser à la nature le temps de comprendre qu'il n'y a plus besoin de lait, et ça ne se fait pas du jour au lendemain. Ainsi, si 3 à 4 jours peuvent suffire pour l'arrêt d'un allaitement qui a duré 1 mois, il vous faudra 2 à 3 semaines pour stopper en douceur un allaitement de 6 mois par exemple. Pour vous y retrouver et traverser cette période sans mal, vous pouvez également faire appel à votre pharmacien qui saura vous conseiller.