

## L'engorgement



Un engorgement des seins qui est plus que léger est, habituellement, un signe que l'allaitement ne va pas très bien. L'engorgement provient d'une stase du lait (arrêt ou ralentissement de l'écoulement du lait) et de

l'œdème/gonflement dû à la rétention d'eau. Un engorgement grave vers le 3<sup>e</sup> ou 4<sup>e</sup> jour après la naissance peut habituellement être prévenu en faisant en sorte que le bébé prenne bien le sein et qu'il boive bien dès le début. Consultez les feuillets : **Initier l'allaitement correctement**, **L'importance du contact peau à peau** et **Protocole pour gérer l'ingestion du lait** et les vidéos à [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca). S'il se produit de l'engorgement, cela peut être inconfortable mais à l'intérieur d'un jour ou deux, l'engorgement disparaîtra sans traitement. Il n'est pas recommandé de faire un massage de haut en bas sur les seins. Continuez d'allaiter votre bébé en vous assurant qu'il a une bonne prise du sein et l'engorgement disparaîtra. Toutefois, si l'engorgement est tel qu'il devienne impossible au bébé de prendre le sein ou si la sensation est plus qu'inconfortable, il y a une façon simple de réduire le gonflement de l'aréole (partie plus foncée du mamelon).

### Comment faire « l'assouplissement par pression en sens inverse »

Élaboré par K. Jean Cotterman RN-E, IBCLC

Essayez cette méthode si la douleur et le gonflement créent des problèmes pour initier l'allaitement dans les premiers jours. La clé est de bien *assouplir* l'aréole directement tout autour de la base du mamelon pour obtenir une meilleure prise du sein.

1. Une aréole souple protège le mamelon au fond de la bouche du bébé en faisant en sorte que sa langue tire le lait plus facilement. Les mères disent que recourber les doigts rend le processus plus efficace (fig. 1 ou 2).
2. Pressez vers l'intérieur en direction de la cage thoracique et comptez *lentement* jusqu'à 50.
3. La pression doit être ferme et maintenue mais pas au point de causer de la douleur.
4. Si la mère le désire, quelqu'un d'autre peut aider en utilisant ses pouces (fig. 5).
5. Si les seins sont volumineux ou très gonflés, comptez très lentement, la mère étant allongée sur le dos.
6. Ceci ralentit le retour du gonflement vers l'aréole et donne plus de temps pour la prise du sein.
7. Assouplissez l'aréole immédiatement avant chaque tétée (ou avant de tirer le lait) jusqu'à ce que le gonflement disparaisse. Pour certaines mères, cela nécessite entre 2 et 4 jours.
8. Les sessions pour exprimer le lait doivent être courtes, avec des pauses pour assouplir l'aréole au besoin. Pour réduire la réapparition du gonflement dans l'aréole, utilisez un tire-lait à basse ou moyenne puissance.



Fig. 1  
One-handed "flower hold"  
Fingernails short,  
Fingertips curved placed where  
baby's tongue will go

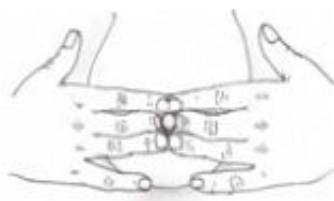


Fig. 2  
Two-handed, one-step method  
Fingernails short,  
Fingertips curved each one  
touching the side of the nipple



Fig. 3  
You may ask someone to help  
press by plading fingers or  
thumbs on top of yours

Fig. 1

La « prise-fleur » d'une main :

Ongles courts

Le bout des doigts courbé, placés là où ira la langue du bébé

Fig. 2

La méthode à deux mains :

Ongles courts

Le bout des doigts courbé, chacun touchant le côté du mamelon

Fig. 3

Vous pouvez demander à quelqu'un de vous aider à presser en se plaçant les doigts ou pouces sur les vôtres



Fig. 4  
Two-step method, two hands using 2 or 3 straight fingers each side, first knuckles touching nipple. Move ¼ turn, repeat above & below nipple.



Fig. 5  
Two-step method, two hands using straight thumbs, base of thumbnail even with side of nipple. Move ¼ turn, repeat, thumbs above & below nipple



Fig. 6  
Soft-ring method.  
Cut off bottom half of an artificial nipple to place on areola to press with fingers

Illustrations by Kyle Cotterman, Reverse Pressure Softening by K. Jean Cotterman © 2008

Fig. 4

La méthode en 2 étapes à deux mains, utilisant 2 ou 3 doigts, non courbés, de chaque côté du mamelon, les premières articulations touchant le mamelon.

Fig. 5

La méthode en 2 étapes, utilisant les pouces droits, la base des ongles à égalité de chaque côté du mamelon :

Bougez les pouces d'un quart de tour, répétez, en plaçant les pouces au-dessus et en-dessous du mamelon

Fig. 6

La méthode de l'anneau flexible :

Coupez une tétine artificielle en deux, placez la partie du bas sur l'aréole et pressez avec les doigts

Illustrations par Kyle Cotterman, Reverse Pressure Softening par K. Jean Cotterman©2008

**Les feuilles de chou et les compresses**

Les feuilles de chou peuvent aider à diminuer l'engorgement, ainsi que les sacs à glace ou les compresses froides. Certaines études ont démontré que les feuilles de chou peuvent agir plus rapidement. S'il vous est impossible de faire prendre le sein à cause de l'engorgement, appliquez les feuilles de chou, commencez à exprimer votre lait et donnez-le à votre bébé avec une cuiller, une petite tasse ou un compte-gouttes et demandez de l'aide au plus tôt. Consultez le feuillet Le bébé qui ne prend pas encore le sein à [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca).

1. Utilisez du chou vert.
2. Passez le rouleau à pâtisserie sur les feuilles de chou si celles-ci ne prennent pas la forme du sein.
3. Placez les feuilles de chou sur les seins et laissez-les pendant environ 20 minutes, deux fois par jour. Habituellement, le traitement est utilisé moins de deux ou trois fois. Certaines disent de laisser les feuilles en place après chaque tétée jusqu'à ce qu'elles se fanent. D'autres croient que de les utiliser trop souvent pourrait faire diminuer la production de lait.
4. Cessez les feuilles de chou aussitôt que l'engorgement commence à diminuer et que vous vous sentez plus confortable.
5. Vous pouvez prendre de l'acétaminophène (Tylenol® ou autres) avec ou sans codéine, de l'ibuprofène ou autres analgésiques. De même qu'avec la plupart des médicaments, il n'y a pas de raisons d'arrêter d'allaiter en prenant des analgésiques.
6. Les sacs à glace et compresses froides peuvent aussi aider.
7. Certaines femmes développent une masse assez considérable dans l'aisselle, 3 ou 4 jours après la naissance du bébé. Les feuilles de chou peuvent alors être placées à cet endroit pour la faire diminuer.

### **Le sel d'Epson**

À noter : Nous n'avons que peu d'expérience avec cette méthode mais en avons entendu du bien. Nous l'incluons donc comme autre traitement possible.

Cette technique est adaptée du prospectus Patient's Treatment for Engorgment par A. Stolz, avec des notes de Lawrence, R; Ingle, B; Hunt A.

Les seins peuvent être trempés dans une solution de sel d'Epson pendant quelques minutes pour aider à diminuer l'engorgement.

1. Remplissez un récipient d'eau chaude, suffisamment profond pour que les seins soient submergés. Vous aurez probablement besoin d'un litre d'eau ou plus.
2. Mettez-y une ou deux poignées (30-60g) de sel d'Epson (sulfate de magnésium) et laissez dissoudre avant de placer vos seins dans l'eau.
3. Vous pouvez vous pencher au dessus du récipient afin que votre poitrine soit dans l'eau.
4. Cela ne devrait pas causer de douleur. S'il y a lieu, les petites lésions peuvent être couvertes de « pommade tout-usage ».
5. Laissez tremper jusqu'à ce que l'eau refroidisse ou au moins, de 5 à 10 minutes.
6. Rincez à l'eau claire afin d'enlever le sel pour le bébé.
7. Le sel peut agir comme diurétique sur les excès de fluides dans le sein.
8. Répétez ceci avant chaque tétée ou plus souvent, selon vos besoins.
9. Les résultats se manifestent habituellement dans les 24 heures.
10. Vous pouvez faire ce traitement jusqu'à trois jours si vous le désirez.

**Questions ?** Allez d'abord, aux sites [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca) ou [www.drjacknewman.com](http://www.drjacknewman.com). Si vous n'y trouvez pas les renseignements qu'il vous faut, cherchez Contact Us, envoyez-nous un courriel avec les données demandées. Vous pouvez aussi trouver des renseignements dans le livre L'Allaitement : Comprendre et

Réussir avec le Dr. Jack Newman (disponible aussi en anglais) ou le DVD du même titre (qui peut être visionné, sur le même DVD en anglais ou avec sous titres espagnols, portugais et italiens), ou The Latch Book and Other Keys to Breastfeeding Success (disponible seulement en anglais).

Pour obtenir un rendez-vous à notre clinique, s'il vous plaît visitez [www.nbc.ca](http://www.nbc.ca), imprimez et lisez la réponse automatique que vous recevrez. S'il vous est difficile d'envoyer un courriel, téléphonez au (416) 498-0002.

Feuillet d'information **L'engorgement**, 2009©

La version originale en anglais « **Engorgement** » par Jack Newman et Édith Kernerman ©2009  
Reverse Pressure Softening écrit par Jean Cotterman, illustrations par Kyle Cotterman, ©2008