

Allaitement maternel

BOUTS DE SEINS DOULOUREUX PENDANT
ALLAITEMENT

Tenir votre bébé. Le bébé saisit le mamelon. Traitement et prévention.

Certaines femmes ont les bouts de seins très sensibles pendant l'allaitement, mais cela disparaît généralement après une ou deux semaines. Cependant, il n'est pas normal d'avoir des mamelons très douloureux et sensibles. La cause la plus courante de cette douleur au bout des seins est que le bébé ne saisit pas bien le sein.



LE BÉBÉ SAISIT LE MAMELON

- Mettez votre bébé dans une position telle que son nez touche le bout du sein afin qu'il doive s'étirer un peu pour saisir le mamelon.
- La bouche de bébé devrait être ouverte comme pour un bâillement, avec autant du mamelon que possible dans la bouche.
- Le menton de bébé devrait appuyer fermement sur le sein.

TENIR VOTRE BÉBÉ.

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans une position confortable, en utilisant des oreillers pour soutenir vos bras ou votre corps s'il y a lieu.
- Allongez-vous et positionnez votre bébé afin qu'il vous fasse face. La tête du bébé ne devrait pas être tournée.
- S'asseoir dans une position à demi inclinée peut être plus confortable. Mettez le ventre du bébé sur votre corps et laissez la pesanteur amener le bébé plus près.
- Soutenez votre sein si nécessaire. Dans une position à demi inclinée, il est possible que cela ne soit pas nécessaire.
- Tenez votre bébé près de vous afin d'éviter qu'il ne tire sur le sein. Interrompez la succion avec votre doigt avant de retirer le bébé du sein.
- Détendez-vous et mettez bébé peau contre peau autant que possible.

TRAITEMENT ET PRÉVENTION

- Commencez chaque allaitement au sein qui fait le moins mal.
- Allaiter votre bébé dès qu'il montre des signes de faim, comme quand il suce sur ses doigts ou ses mains, claque ses lèvres ou quand il baille (pleurer est un signe tardif de faim).
- Tenez votre bébé dans une position différente. Cela change la direction de la pression sur votre mamelon.
- Après chaque allaitement, mettez un peu de votre lait sur les mamelons et laissez-les sécher. Votre lait formera une couche protectrice sur vos mamelons et les aidera à guérir.
- On peut appliquer de la lanoline purifiée sur le mamelon pour encourager la guérison. Il n'est pas nécessaire de l'enlever avant de nourrir bébé. N'utilisez ni savon, ni lotion sur vos seins.
- Assurez-vous que votre soutien-gorge vous va parfaitement. Changez les coussinets quand ils sont humides.
- **Très important** – ESSAYEZ DE NOUVELLES POSITIONS ET DÉTERMINEZ CELLE QUI VOUS EST LA PLUS CONFORTABLE. IL N'EXISTE PAS DE POSITION APPLICABLE À TOUS. DEMANDEZ DE L'AIDE SI VOUS N'ÊTES PAS SÛRE OU SI VOUS AVEZ MAL.

DEMANDEZ DE L'AIDE AUPRÈS DE VOTRE DOCTEUR OU DE VOTRE CONSULTANT DE LACTATION SI VOUS AVEZ :

- Des rougeurs, douleurs ou maux qui ne disparaissent pas.
- Une sensation de douleur ou démangeaison dans vos seins pendant ou après l'allaitement.
- Un écoulement venant d'un endroit abimé.
- Des signes d'infection, tels que faiblesse, maux de tête, nausée, mal partout, frissons et fièvre supérieure à 101 degrés (38.3 C)

- Si nécessaire, exprimez le lait avec les mains ou utilisez un tire-lait pour assouplir et soulager les seins trop pleins.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.