



Clinique S' Pierre
OTTIGNIES



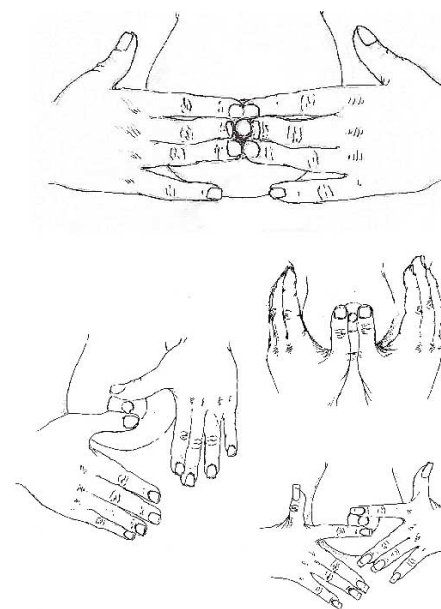
COMMENT GÉRER LA CONGESTION MAMMAIRE EN CAS D'ALLAITEMENT ARTIFICIEL?

COMMENT SOULAGER L'INCONFORT ?

- Port d'un soutien-gorge adapté
- Application de froid localement pour soulager l'œdème :
 - ✓ Compresse froide
 - ✓ Feuille de chou aplatie, appliquée fraîche ou congelée. Elle est placée dans le soutien-gorge jusqu'à son flétrissement. A renouveler suivant besoin.
 - ✓ Cataplasme d'argile verte (10 à 15min 2 à 3x/j) sur tout le sein en évitant le mamelon et l'aréole
- Prise d'antalgiques (paracétamol, ibuprofène) suivant la prescription du médecin
- Expression occasionnelle et courte de lait
- Homéopathie
- Acupuncture

TECHNIQUE DE CONTRE-PRESSION DU SEIN

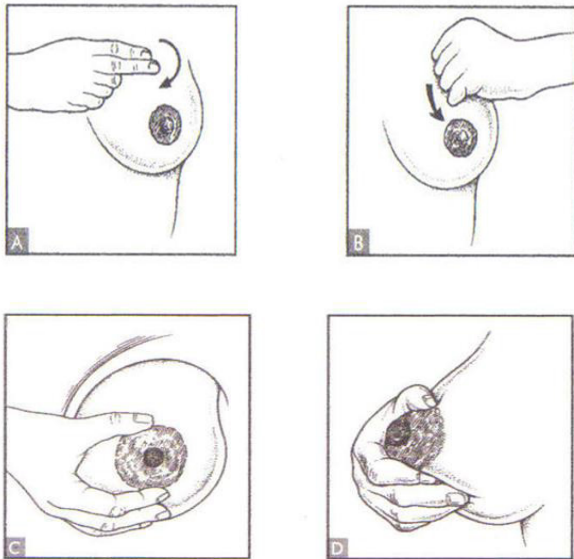
Avant de pouvoir exprimer du lait, il peut être nécessaire d'assouplir l'aréole et le mamelon.



L'assouplissement par contre-pression sera exercé avec les deux mains, soit avec 3 ou 4 doigts de chaque main, soit avec un doigt de chaque main (pouce ou index).

Appuyez doucement vers la poitrine pendant 60 secondes, en alternant les quadrants, lorsque la pression est exercée avec un seul doigt de chaque main. Répéter si nécessaire.

COMMENT EXPRIMER MANUELLEMENT DU LAIT ?



1. Commencez par vous laver soigneusement les mains à l'eau chaude savonneuse.
2. Massez délicatement le sein par des mouvements circulaires puis vers l'aréole (A et B).
3. Placez la pulpe de l'index et du majeur sur le bord extérieur de l'aréole (à 2 ou 3 cm du mamelon), puis le pouce juste en face (C).
4. Exercez d'abord une pression vers le thorax.
5. Maintenez cette pression tout en rapprochant les doigts verticalement 1 fois / seconde (D).

Physiologiquement, l'expulsion du placenta entraîne la libération de prolactine, hormone de l'allaitement.

La montée de lait ou **congestion** s'installe 2 à 3 jours après l'accouchement.

Sans stimulation des mamelons par la succion du bébé, elle s'interrompt d'elle-même en une à deux semaines.

Cela signifie que pour 60 à 70% des femmes, l'arrêt de la lactation se fait sans inconvénients majeurs.

Par contre, dans 30 à 40% des cas, les femmes vont présenter un inconfort ou des douleurs transitoires.

Il faut alors **soulager l'engorgement** qui s'installe, sans stimuler la lactation.

Sites internet utiles :

- Sages-femmes libérales : www.sage-femme.be
- Consultantes en lactation IBCLC : www.sage-femme.be
- ONE : www.one.be

CONTACT

Maternité

010 437 140

Consultation en allaitement à la Clinique

Lundi, Mercredi, Vendredi 13h & 14h

010 437 370

Secrétariat

010 437 360



CLINIQUE SAINT-PIERRE

Avenue Reine Fabiola, 9

1340 OTTIGNIES

010 437 211

www.CSPO.be

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni