

# Problèmes d'allaitement

## Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

Les problèmes d'allaitement sont communs, mais ne durent que peu de temps. Ces conseils peuvent vous aider. Si vous trouvez que les problèmes persistent, appelez votre médecin, infirmière ou spécialiste en allaitement.

### Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3 to 5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24 to 48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

### Engorgement

L'engorgement est le fait que les seins, lorsqu'ils commencent à produire du lait, sont pleins, fermes, sensibles et parfois douloureux. Ce phénomène survient fréquemment 3 à 5 jours après l'accouchement.

Les signes d'engorgement durent souvent 24 à 48 heures. Les signes comprennent :

- des seins plus gros, plus lourds et sensibles
- des seins qui sont durs, douloureux et chauds au toucher
- un gonflement des seins
- des mamelons et aréoles fermes

### Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day. Watch and listen for drinking and swallowing.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.

### Comment prévenir l'engorgement

- Nourrissez votre bébé au moins 8 à 12 fois par jour. Observez et écoutez pour vous assurer que bébé boit et avale.
- Portez un soutien-gorge de maintien 24 heures sur 24 lorsque vos seins sont lourds. Portez un soutien-gorge de sport ou confortable sans armatures. Certaines mères sont plus à l'aise sans soutien-gorge.

- If your breasts become engorged:
  - Place a clean, warm, damp cloth over each breast for 3 to 5 minutes before nursing or get into a warm shower and let warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
  - Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
  - Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
  - If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts. Only pump if your breasts are overly full and don't pump until they are empty.
  - Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing
- Si vos seins s'engorgent :
  - Placez un tissu propre, chaud et humide sur chaque sein pendant 3 à 5 minutes avant l'allaitement ou prenez une douche chaude laissez de l'eau chaude couler sur vos épaules. Le fait de chauffer les seins facilitera l'écoulement du lait pour votre bébé. Après le réchauffement des seins, massez-les en un mouvement circulaire vers l'aréole et le mamelon. Le massage fera descendre le lait. Massez sous les bras et la zone de la clavicule si cette zone est ferme et inconfortable.
  - Soulagez le sein en le pressant à la main ou en utilisant un tire-lait. Tirez suffisamment de lait pour soulager l'aréole afin que votre bébé puisse facilement la prendre.
  - Allaitiez immédiatement. Massez délicatement vos seins lorsque vous allaitez.
  - Si vos seins sont toujours douloureux, pleins et gonflés après un allaitement, ou s'ils se remplissent en une demi-heure après un allaitement, vous pouvez utiliser un tire-lait pour les soulager. Tirez votre lait uniquement si vos seins sont trop pleins et ne tirez pas jusqu'à ce qu'ils soient vides.
  - Appliquez des sachets réfrigérants sur les seins pendant 20 minutes après un allaitement.

## Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about ½ inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

## Douleurs au mamelon

Les douleurs au mamelon surviennent fréquemment lorsque le bébé ne prend pas correctement le sein ou est mal positionné. Assurez-vous que les mâchoires du bébé enveloppent bien votre aréole et qu'elles soient placées à environ 1 cm (1/2 pouce) au-delà de la base de votre mamelon. Votre mamelon doit être arrondi et doit être érigé lorsque le bébé le lâche.

## Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

## If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Using an artificial nipple shield over the breast for feeding may help with soreness, but can damage your nipple and get in the way of milk flow. Only use them with the help of a lactation specialist.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas. Do not use lanolin and gel pads together.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.

## Comment prévenir les douleurs au mamelon

- Si vous ressentez des pincements, des frottements ou des morsures douloureuses pendant l'allaitement, vérifiez si le bébé est bien positionné et s'il prend bien le sein.
- Laissez vos mamelons sécher à l'air libre pendant quelques minutes après un allaitement en ne remontant pas les rabats de votre soutien-gorge.
- Tirez une petite quantité de colostrum ou de lait et appliquez-le autour du mamelon et de l'aréole après le séchage.
- Évitez d'utiliser du savon, de l'alcool et trop d'eau sur le sein. Nettoyez vos seins en laissant l'eau couler dessus lorsque vous vous douchez.

## Si vos mamelons sont douloureux :

- Nourrissez plus souvent votre bébé pendant de plus courtes durées.
- N'attendez pas que votre bébé ait trop faim.
- L'utilisation de coquille protège-mamelon artificielle sur le sein pendant l'allaitement peut aider à soulager la douleur, mais peut également abîmer votre mamelon et interférer avec l'écoulement du lait. Utilisez-les uniquement avec l'aide d'un spécialiste en lactation.
- Utilisez un produit purifié à base de lanoline ou une compresse de gel pour soigner les zones ouvertes ou les crevasses. N'utilisez pas la lanoline et les compresses de gel ensemble.
- Commencez l'allaitement sur le mamelon le moins douloureux. Assurez-vous d'interrompre délicatement la succion en glissant votre doigt à l'intérieur de la bouche de votre bébé.

- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.
- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

If latching on still painful, talk to a lactation specialist.

## Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

### If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15 to 20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

- En cas de douleur lorsque votre bébé prend le sein, retirez-le et réessayez.
- Une prise de sein rapide et franche placera les mâchoires de votre bébé au-delà du mamelon et des zones sensibles.

Si l'allaitement est encore douloureux, parlez-en à un spécialiste de l'allaitement.

## Canal lactifère bouché

Un canal lactifère bouché est une masse sensible ou douloureuse dans le sein. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner une infection. Les obstructions surviennent suite à une modification de la façon dont le bébé s'alimente ou de pression sur le sein. Vérifiez les points de pression sur votre sein pouvant être provoqués par un soutien-gorge qui est trop serré ou des vêtements plissés sur le sein.

### Si vous présentez un canal lactifère bouché :

- Appliquez une chaleur humide sur le sein pendant 15 à 20 minutes avant chaque allaitement.
- Massez le sein à partir de la zone située derrière l'endroit de la gêne vers le mamelon.
- Changez de position en alignant le menton et la mâchoire du bébé vers l'obstruction.
- Laissez le bébé allaiter d'abord sur le sein affecté. Une succion plus forte permettra de soulager l'obstruction.

## Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

## Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

**Talk to a doctor, nurse or lactation specialist if you have any questions or concerns.**

## Infection mammaire

Une infection mammaire survient suite à un canal lactifère bouché ou par des bactéries qui se sont introduites dans le sein, souvent par une crevasse autour d'un mamelon. Même si le tissu mammaire est enflammé, le bébé ne tombera pas malade s'il prend le sein infecté.

Les signes d'une infection mammaire peuvent comprendre :

- des maux de tête, des articulations douloureuses, de la fièvre et des frissons
- un sein dur, rouge et douloureux
- un bébé irrité ou ne voulant pas allaiter lorsque vous lui présentez le sein infecté.

## Appelez immédiatement votre médecin si vous pensez avoir une infection mammaire.

- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour traiter l'infection. Prenez le médicament pendant toute la durée prescrite. Ne cessez pas de prendre votre médicament, même si vous vous sentez mieux, sans en parler au préalable à votre médecin.
- Continuez à souvent allaiter votre bébé pour drainer le sein infecté. Si votre sein est trop douloureux pour l'allaitement, il est possible que vous deviez utiliser un tire-lait jusqu'à ce que vous puissiez à nouveau allaiter votre bébé.
- Reposez-vous fréquemment et buvez beaucoup de liquides.

**Adressez-vous à votre médecin, votre infirmière ou votre spécialiste en allaitement si vous avez des questions ou des inquiétudes.**

© 2007 - November 1, 2018, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.