

## Comprendre et traiter l'engorgement mammaire - Fiche conseil

---

L'engorgement mammaire est une complication courante mais sans gravité associée à l'allaitement. Vous pouvez continuer à allaiter durant cette période.

L'engorgement est lié à un mauvais drainage du sein, et est favorisé par différents éléments : tétées peu fréquentes ou inefficaces, alternance des seins insuffisante lors des tétées, mauvaises positions lors des tétées, hyperlactation, fort réflexe d'éjection du lait...

Pour faciliter la guérison de votre engorgement mammaire, appliquez les conseils suivants :

- mettez votre bébé au sein plus souvent que d'habitude,
- ne limitez pas le nombre et la durée des tétées,
- variez les positions d'allaitement,
- laissez votre bébé téter jusqu'au bout le sein avant de proposer le deuxième,
- débutez la tétée par le sein différent de la tétée précédente,
- procédez à l'expression de votre lait dès l'apparition d'une sensation de gêne ou de tension dans le sein ; vous pouvez utiliser différentes méthodes, telles que le massage manuel de l'aréole, la technique du verre d'eau chaude, ou un tire-lait. Interrompez l'expression du lait dès que la gêne diminue, puis proposez le sein à votre bébé pour la tétée,
- évitez les soutiens-gorge et les vêtements trop serrés,
- certaines personnes sont soulagées en mettant quelque chose de chaud (comme un gant chaud ou une bouillotte) sur le sein douloureux quelques minutes avant d'allaiter ; vous pouvez aussi essayer de mettre de la glace enveloppée dans un tissu (ne mettez jamais de la glace directement sur la peau) sur le sein douloureux entre les tétées. Si ces astuces ne vous aident pas à soulager la douleur il est inutile de continuer à les utiliser.

Certains éléments sont inefficaces ou dangereux, il est préférable de les éviter :

- ne réduisez pas votre hydratation (buvez normalement),
- n'enveloppez pas vos seins avec un bandage,
- n'utilisez pas de coquilles/coquillages d'allaitement qui peuvent stimuler la production de lait,
- n'utilisez pas de bouts de sein en silicone.

Si vous présentez des difficultés à appliquer ces conseils, n'hésitez pas à prendre contact avec votre médecin ou avec un professionnel de l'allaitement.

En l'absence de drainage efficace, l'engorgement mammaire peut se compliquer. Les symptômes suivants doivent vous amener à consulter rapidement votre médecin :

- fièvre > 38,5 °C, frissons,
- gêne et/ou douleur à l'écoulement du lait,
- écoulement de lait devenant purulent (présence de pus).

**Scannez les QR codes page suivante** pour accéder à des ressources utiles pour l'allaitement.



### **L'allaitement et les douleurs aux seins**

*Global Health Media*  
Vidéo



### **Le massage aréolaire**

*Hôpitaux Robert Schuman*  
Vidéo



### **Le guide de l'allaitement maternel**

*Santé Publique France*  
Site internet



### **Conseillers en lactation**

*AFCL*  
Annuaire