

L'engorgement des seins

Qu'est-ce?

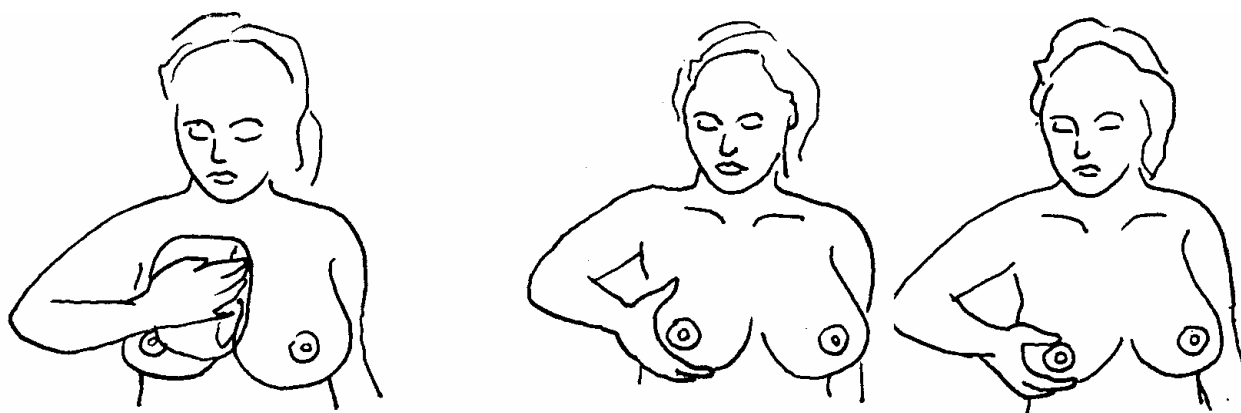
L'engorgement mammaire est possible pendant les deux premières semaines après la naissance et consiste des seins qui s'emplissent de lait ou de liquide. Les seins sont durs et chaud au toucher.



Que faire pour que ça cesse?

Offrez le sein au bébé le plus tôt possible après la naissance et aux deux heures par la suite. Lorsque le bébé allaite, assurez-vous que sa bouche couvre bien l'aréole. Changez la position du bébé fréquemment sur le sein.

Que puis-je faire?



Pour commencer, il est nécessaire d'ammolir les seins:

- 1) Vous pouvez mettre des serviettes trempées tièdes sur vos seins pendant 10-15 minutes plusieurs fois par jour ou en prenant des bains ou douches chaudes.
- 2) Massez vos seins légèrement avec le bout des doigts en commençant par la poitrine.
- 3) Roulez vos doigts doucement vers l'aréole jusqu'à que le lait commence à sortir. Ceci aidera aussi au bébé à saisir le sein.
- 4) Offrez le sein au bébé à toutes les heures et demi ou aux deux heures.

Si les suggestions ci-haut mentionnés ne réussissent pas en 24 heures, veuillez obtenir de l'aide d'une infirmière, une sage-femme, clinique d'allaitement ou consultant en allaitement ou votre médecin.

