**Congestion physiologique (montée de lait)**

**Qu’est-ce que c’est ?**

Dès la naissance de votre bébé, tout un **bouleversement hormonal** de 3-4 jours va aboutir à la phase de **fabrication de lait**.

Après quelques jours, ce qui coïncide avec votre retour à la maison, les **seins gonflent**, durcissent, peuvent être douloureux : le **colostrum se transforme en lait** et la quantité augmente (de quelques gouttes à des centaines de millilitres).

Rassurez-vous, c’est une **étape transitoire**.

**Comment la reconnaître ?**

Vos seins gonflent, durcissent, chauffent, rougissent, se remplissent d’eau, sont sensibles au toucher.

Ce phénomène peut aussi s’accompagner d’une **élévation de la température corporelle** (impression de grippe).

**Ce moment peut vous faire peur, heureusement, il ne dure que quelques jours !**

**Comment la prévenir et la limiter?**

* Votre **meilleur allié** c’est **votre bébé**, que vous allez mettre fréquemment au sein : **plus il tète, mieux c’est** ! Vraisemblablement, il demandera très souvent à téter et tant mieux !
* Portez un **bon soutien-gorge**, avec des bretelles larges, adaptez la taille des bonnets (par exemple une brassière d’allaitement), 24h sur 24.

**Comment la gérer?**

Attention à la prise du sein, plus difficile à ce moment-là. Vos seins étant plus tendus, le bébé aura plus de difficultés à prendre votre aréole en bouche.

La **contre-pression** (voir schéma ci-dessous) **pendant une minute, bien couchée,** permet d’assouplir l’aréole et facilite la prise du sein.

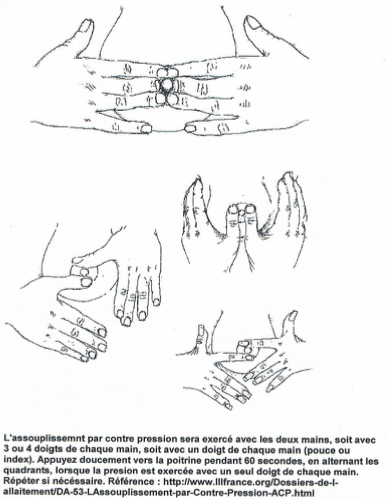
**La tension dans les seins doit rester supportable** :

Utilisez le **chaud** (laissez couler de l’eau chaude sur les seins) pour faciliter l’écoulement du lait ou utilisez la technique du verre d’eau (<https://www.youtube.com/watch?v=OVDx85D5RsI&t=1s>) et le **froid** (glace) pour vous soulager. Un massage du buste (des omoplates et entre les omoplates jusqu’aux épaules) vous fera le plus grand bien.

Préférez la position couchée bien à plat, elle permet de limiter l’œdème

Pour toute question : consultez votre sage-femme ou consultante en lactation

**Schéma de la contre pression**



****

*Cette fiche a été réalisée par les membres de la CoP Lactation dans le cadre du projet Health CoP en février 2018*