

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.

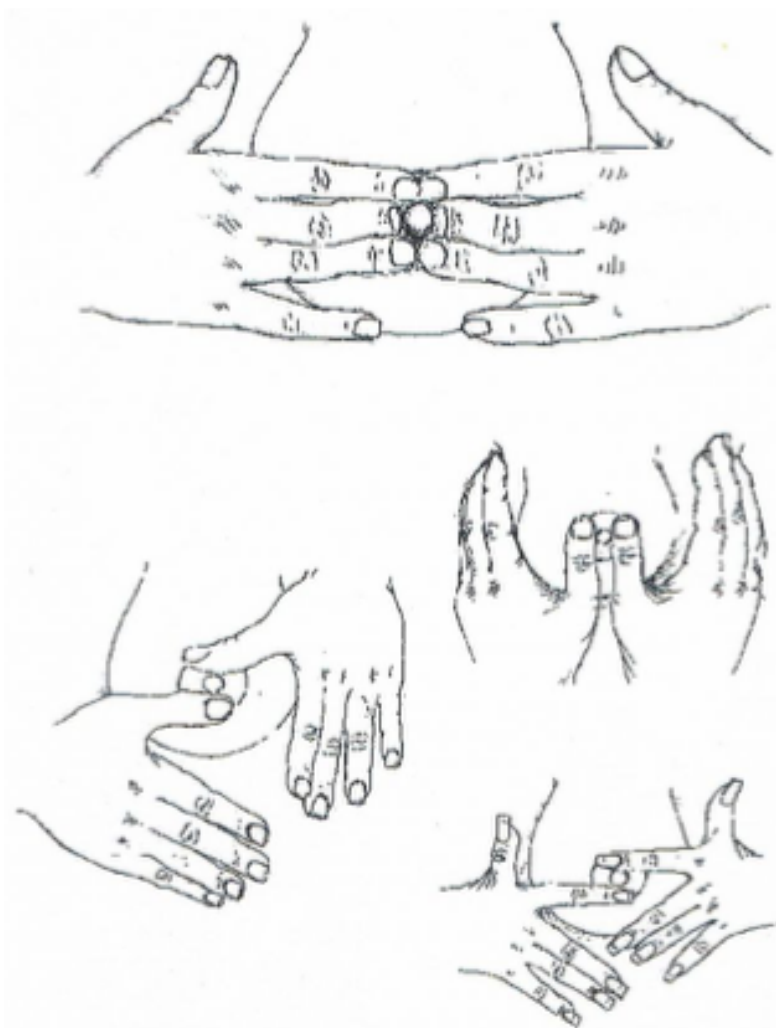
La **contre-pression** (voir schéma ci-dessous) **pendant une minute, bien couchée**, permet d'assouplir l'aréole et facilite la prise du sein.

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=OVDx85D5Rsl&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

Schéma de la contre pression



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. Référence : <http://www.lilfrance.org/Dossiers-de-l-allaitement/DA-53-LAssouplissement-par-Contre-Pression-ACP.html>