

Prendre soin de vos mamelons douloureux lorsque vous allaitez

Vos mamelons sont douloureux? Cela est tout naturel lorsque vous commencez à allaiter. Un bon moyen de les soulager consiste à en tirer du colostrum, à l'appliquer sur les mamelons et à laisser sécher à l'air libre.



Si vos mamelons sont irrités – mamelons crevassés, saignements, gales ou ampoules – parlez à votre infirmière en santé publique, à votre sage-femme ou à votre conseillère en allaitement de la façon dont votre bébé attrape le sein. Une mauvaise prise peut endommager les mamelons. Il serait sage d'allaiter du côté le moins douloureux d'abord.

Lorsque les mamelons sont irrités, les premières tétées de votre bébé vous feront mal, même si l'allaitement se déroule bien. Si vos mamelons vous font moins mal après quelques tétées, il est fort probable que votre bébé attrape le sein correctement.

Lorsque vos mamelons sont irrités

- Aidez votre bébé à mieux attraper le sein. Si la douleur persiste, demandez de l'aide lors de l'allaitement. Consultez les [Ressources de soutien](#) (en anglais seulement) pour l'allaitement.
- Tirez un peu de colostrum ou de lait du sein et appliquez-en sur le mamelon. Laissez sécher à l'air libre.
- Exposez les mamelons à l'air libre.
- Continuez d'allaiter, ou tirez ou pompez votre lait. Si vos mamelons saignent, il pourrait y avoir du sang dans le lait ou dans la bouche de votre bébé. Ce n'est pas grave – le sang est sans danger.

- Examinez la langue de votre enfant. Une mauvaise prise du sein est parfois due au fait que le bébé a un frein lingual trop court; le frein lingual est le petit lien de peau situé sous la langue. Un frein trop court n'est un problème que si le bébé ne peut attraper le sein correctement ou s'il endommage vos mamelons. Votre médecin ou votre pédiatre pourra régler très facilement un tel problème.

Mamelons sensibles

La peau des mamelons est très sensible au toucher. Or, même les femmes ayant des mamelons très sensibles peuvent allaiter. Lorsque les bébés attrapent le sein correctement et que l'allaitement se passe bien, la sensibilité n'est pas un problème.

Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L'allaitement maternel

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf

Healthlink BC – Breast-Feeding: Sore Nipples (Mamelons douloureux)

www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw103462 (en anglais seulement)

Healthlink BC – Quick Tips: Successful Breast-Feeding (Trucs express : allaiter avec succès)

www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw130283 (en anglais seulement)