

Conduits lactifères obstrués

Un conduit lactifère obstrué signifie qu'un conduit qui transporte le lait est bloqué ou bouché. Cette obstruction empêche le lait de s'écouler vers le mamelon. Vous pouvez sentir une bosse ou un gonflement sur la zone du conduit obstrué. Cette zone peut :

- Être sensible ou douloureuse.
- Avoir une rougeur.
- Sembler plus chaude que le reste de votre peau.

Il arrive que les cellules qui produisent du lait semblent former des bosses. C'est normal. Cependant, une bosse causée par l'obstruction d'un conduit lactifère est différente, car elle ne disparaît pas facilement en allaitant. Habituellement, un seul sein et une région de votre sein sont touchés. Il est possible que l'allaitement débute sans douleur, mais que la bosse ne disparaisse pas et qu'une douleur survienne. L'obstruction doit être éliminée sinon elle risque de causer une mastite.



Causes de l'obstruction d'un conduit lactifère :

- Votre bébé ne prend pas bien le sein, ne tète pas correctement ou ne tire pas suffisamment de lait de votre sein.
- Votre bébé boit soudainement moins que d'habitude, ce qui entraîne un reflux de lait dans un sein, ou les deux.
- Votre bébé ne prend qu'un sein, alors qu'habituellement il prend les deux.
- Vous avez porté un soutien-gorge trop serré.
- Vous avez utilisé un porte-bébé ou porté un sac à main ou une autre sangle exerçant une pression sur une zone de votre poitrine.
- Vous vous sentez fatiguée, stressée ou épuisée.
- Vous tendez à dormir davantage sur un des deux côtés.

Que faire :

- Commencez chaque séance d'allaitement par le sein qui est obstrué jusqu'à ce que la bosse et la douleur aient disparu. Parce qu'il est affamé, votre bébé tétera habituellement plus activement au premier sein. Cette succion a de bonnes chances d'aider à débloquer le conduit.
- Massez doucement, mais fermement le sein juste au-dessus de la zone sensible avant et pendant l'allaitement.
- Mettez votre bébé au sein, le nez orienté vers le conduit obstrué pour aider à drainer cette zone touchée.
- Appliquez une compresse chaude sur la zone du sein où se trouve la bosse.
- Prenez une douche ou un bain chaud et massez doucement le sein au-dessus de la zone plus ferme pour favoriser l'écoulement du lait.
- Si le blocage est dans le mamelon, immergez-le dans de l'eau tiède pour enlever le lait séché.
- Retirez votre soutien-gorge s'il est trop serré. Évitez les vêtements ou les accessoires qui exercent une pression sur votre poitrine.
- Essayez d'allaiter votre enfant dans différentes positions pour aider à l'écoulement du lait hors du sein.
- Demandez à d'autres membres de la famille de vous aider à accomplir les tâches ménagères ou à prendre soin des autres enfants.
- Essayez de vous reposer davantage.

Si vous avez de la fièvre, des frissons ou des douleurs généralisées, vous pourriez souffrir d'une infection mammaire appelée mastite. Communiquez avec votre professionnel de la santé ou avec *Télesanté Ontario Soutien à l'allaitement*, 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1 866 797-0000. Pour plus d'informations sur la mastite, consultez la fiche *Infection mammaire (mastite)* en complément au livret *L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois.

Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario*, au www.allaiterenontario.ca, peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes.