

SIGNES ÉVENTUELS D'INCONFORT

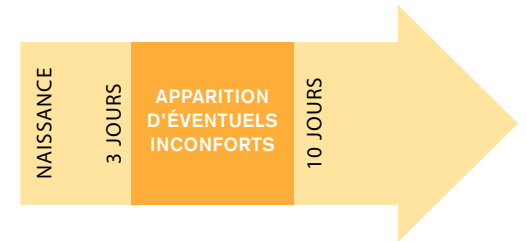
Température

Une poussée de fièvre > 38°C durant 24 à 48h est possible

Écoulement spontané de lait

Un écoulement de lait est possible jusqu'à un mois

Vous pouvez n'avoir aucun signe d'inconfort. S'ils apparaissent, ils peuvent se manifester entre le 3^{ème} et le 10^{ème} jour après la naissance.



Rougeur des seins

Une rougeur des seins peut accompagner la tension locale

Tension des seins

Des seins durs/tendus peuvent être soulagés localement

Une fois apparus, les symptômes devraient disparaître en trois ou quatre jours.


C'est votre degré d'inconfort/ d'inquiétude qui vous incitera à consulter un professionnel de santé.

Douleur des seins

La douleur doit être évaluée pour permettre un traitement adapté

Taille des seins

Après la naissance, une augmentation des seins d'une à deux tailles peut se produire et disparaîtra



Rassurez-vous, des solutions efficaces existent pour vous soulager : certaines à réaliser vous-même, d'autres pourront vous être proposées par des professionnels de santé.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

↑
PAS DE
DOULEUR

↑
DOULEUR INTENSE
INSUPPORTABLE

QUELLES SOLUTIONS ?

DANS TOUS LES CAS

- Porter un soutien-gorge adapté et ne jamais bander les seins.
- Boire à sa soif (restreindre les boissons est inutile).

LOCALEMENT, JE PEUX

- Appliquer du froid (ex : sachets de petits pois surgelés enveloppés d'un tissu).
- Poser une feuille de chou vert (frisé ou plat) directement sur la zone douloureuse (pour une meilleure efficacité, la feuille peut être au préalable entaillée puis aplatie à l'aide d'un rouleau).
- Placer de l'argile verte en pâte (prête à l'emploi ou à reconstituer) entre deux compresses.

Argile verte et chou, pour être efficaces, doivent être laissés en place au moins une heure et peuvent s'appliquer sans danger toute une nuit.

EN CONSULTANT UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

- Des traitements médicaux (paracétamol, ibuprofène) peuvent être prescrits pour soulager la douleur.
- Des solutions alternatives peuvent aussi être proposées : phytothérapie (plantes), acupuncture, drainage lymphatique, ostéopathie.
- En cas d'engorgement douloureux l'usage d'un tire-lait est possible, jusqu'à nette amélioration (à ne pratiquer qu'une seule fois, éventuellement deux, pas plus). Le soulagement peut être immédiat ou progressif.
- En prévention, homéopathie et phytothérapie peuvent être proposées.

COMMENT CALMER MES INCONFORTS SI JE N'ALLAITE PAS ?

