

Infection mammaire (mastite)

La mastite commence par une inflammation du tissu mammaire. Non traitée rapidement, elle peut se transformer en infection. La mastite commence de façon soudaine et ne touche habituellement qu'un seul sein.

Les signes de mastite peuvent comprendre :

- Douleur, rougeur, enflure et sensation de chaleur.
- Régions rouges sur le sein.
- Fièvre et symptômes semblables à ceux de la grippe.
- Épuisement et sensation d'être malade.
- Nausées.

Si vous montrez des signes et avez des symptômes de 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.

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.

Causes de la mastite

La mastite peut être causée de plusieurs façons :

- Vos mamelons sont meurtris ou fissurés et des virus s'infiltrent et remontent dans vos conduits lactifères.
- Votre bébé ne prend pas bien le sein, ne tète pas correctement ou ne retire 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 pendant quelques boires, alors qu'habituellement il prend les deux.
- Vous portez un soutien-gorge ou un porte-bébé trop serré.
- Vous portez un sac, un soutien-gorge serré ou un autre objet exerçant une pression sur une zone de votre poitrine.
- Vous vous sentez fatiguée, stressée ou épuisée.
- Si vous avez un conduit obstrué qui ne se dégage pas au bout d'un jour ou deux et que vous montrez des signes ou avez les symptômes d'infection mentionnés ci-haut, communiquez avec votre professionnel de la santé immédiatement.

Pour plus d'informations sur les conduits obstrués, consultez la fiche *Conduits lactifères obstrués* en complément au guide *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.



L'allaitement avec une mastite

Continuez d'allaiter votre poupon dès qu'il montre des signes de faim. Cela est sécuritaire, même si vous avez une mastite. Les anticorps dans votre lait protégeront votre bébé contre l'infection.

Que faire :

- Allaiter votre bébé fréquemment pour favoriser la circulation. Si vos seins sont trop douloureux, exprimez du lait manuellement ou avec un tire-lait aussi souvent que votre bébé a faim ou que vous sentez vos seins inconfortables ou pleins.
- Avant une tétée, appliquez des compresses chaudes sur la zone touchée, ou prenez un bain ou une douche chaude. Massez doucement la zone sensible tout en appliquant de la chaleur pour favoriser l'écoulement du lait.
- Offrez d'abord à votre petit le sein sensible. Si la douleur est trop prononcée, offrez-lui l'autre sein en premier, puis passez au sein touché par la mastite une fois que votre bébé tète moins avidement.
- Essayez diverses positions d'allaitement pour aider votre nourrisson à téter le plus de lait possible du sein douloureux.
- Mettez votre bébé au sein, le nez orienté vers la rougeur pour aider à drainer cette zone touchée.
- Après le boire, exprimez votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait pour drainer le sein endolori.
- Vous pouvez appliquer un sachet réfrigérant sur votre sein pour réduire la douleur et l'enflure.
- Buvez si vous avez soif et mangez des collations et des repas sains comme le *Guide alimentaire canadien* le recommande.
- Prenez beaucoup de repos.
- Si possible, demandez à des amis ou à des membres de la famille d'aider aux courses à faire et aux tâches ménagères.

Médication

- Votre professionnel de la santé pourrait vous prescrire un traitement analgésique et antibiotique.
- Il est important de suivre les recommandations de votre pharmacien et de votre professionnel de la santé et de prendre tout le médicament même si vous vous sentez mieux.
- De nombreux médicaments ne présentent aucun risque pour l'enfant durant la période d'allaitement. Vérifiez toujours auprès de votre professionnel de la santé pour en être certaine.

