



A SAVOIR

La poursuite de l'allaitement maternel est conseillée.

Le traitement repose sur une **expression du lait régulière** pour obtenir un sein souple et indolore.

Vérifiez que la succion de votre bébé soit efficace, pour cela, assurez-vous qu'il soit bien positionné au sein et que la durée des tétées soit adaptée.

Il n'est **pas conseillé de suspendre brutalement** l'allaitement, ni prendre par vous-même des antibiotiques, ni de bander vos seins.



QU'EST-CE QUE LA MASTITE ?

La mastite est une inflammation du sein pouvant s'infecter. Elle peut survenir pendant toute la période d'allaitement, plus souvent dans les 3 premiers mois après l'accouchement. C'est une complication fréquente (environ 1 femme allaitante sur 10 d'après l'Organisation Mondiale de la Santé).

QUELS SONT LES SYMPTOMES ?

La mastite commence souvent d'un seul côté. Une zone du sein peut être tendue, gonflée, rouge, chaude et douloureuse. Vous pouvez ressentir un mal-être avec de la fièvre d'apparition brutale, des frissons et des courbatures. **Parfois associée à des plaies du mamelon**, appelées aussi « crevasses ».

QUELLES RISQUES ?

En l'absence d'une prise en charge adaptée, la mastite peut se compliquer d'une insuffisance de lait et d'une infection. Son principal risque est l'arrêt contraint et précoce de l'allaitement.

COMMENT TRAITER ?

Continuer l'allaitement ne présente pas de risque pour votre bébé.

Le traitement de la mastite consiste à corriger la/les cause(s), exprimer le lait maternel, soulager la douleur et à renforcer l'allaitement. La prise d'un antibiotique, compatible avec l'allaitement, peut s'avérer nécessaire dans certains cas. Le repos est conseillé.

Si vous avez toujours mal ou de la fièvre après 24h, consultez votre médecin.

COMMENT SOULAGER LES DOULEURS ?

Faites téter votre bébé du côté atteint le plus souvent possible.

Orientez le menton du bébé en regard de la zone douloureuse.

Si les tétées sont trop douloureuses, il est important de **trouver votre solution pour exprimer le lait** de vos seins : massages aréolaires, expression manuelle, tire-lait...

L'application de chaud aide à l'écoulement du lait et l'application de froid apaise l'inflammation.

Les massages du sein permettent de calmer les douleurs et favorisent le drainage du sein.

Un anti-douleur pourra également vous aider.

QUELLES EN SONT LES CAUSES ?



QUI CONTACTER ?

Il existe de nombreuses associations qui proposent des informations sur l'allaitement, la possibilité d'assister à des réunions ou de contacter une permanence téléphonique.

Si vous avez des questions, vous pouvez trouver aussi du soutien auprès de votre maternité ou du centre de Protection Maternelle et Infantile ou auprès de consultants en lactation.

Références bibliographiques

Roumengous Léa. Quelle information délivrer aux femmes qui allaitent concernant la mastite ? Recherche de consensus par la méthode Delphi. [Thèse de médecine]. 2019.
Aymoz Johanna. Gestion de la mastite en soins primaires chez la femme allaitante : une revue systématique de la littérature [Thèse de médecine]. 2017.