

L'ENGORGEMENT MAMMAIRE

OUTILS

- Dès la naissance, offrir le sein à la demande (8 fois par jour minimum) et s'assurer que bébé boive de façon optimale
- Améliorer la prise du sein
- Appliquer du froid entre les tétées
- Utiliser la technique du verre d'eau chaude juste avant la mise au sein ou l'expression (voir vidéo)
- Demandez un accompagnement avec une marraine Nourri-Source



Éviter la surstimulation !
Les massages, les douches et les bains très chauds peuvent augmenter l'inflammation et peuvent créer d'autres complications



L'engorgement post-accouchement n'est pas vécu par tout le monde

Prédispositions

- Après l'accouchement, l'engorgement peut être une transition qui indique le début d'une production de lait généreuse et qui sera bientôt régulée par le bébé
- Certaines interventions médicales peuvent favoriser l'engorgement
- L'engorgement peut se produire à toutes les étapes de l'allaitement