

## Infection mammaire (mastite)

### Qu'est-ce que c'est?

La mastite commence par une inflammation du tissu mammaire. Non traitée, elle pourrait se transformer en infection mammaire. La mastite débute de façon soudaine et ne touche habituellement qu'un seul sein. Les signes de mastite peuvent comprendre :

- Douleur, rougeur et sensation de chaleur.
- Striures rouges sur le sein.
- Fièvre et symptômes semblables à ceux de la grippe.
- Douleur généralisée et épuisement.
- Sensation nauséuse.

### L'allaitement avec une mastite

Continuez d'allaiter votre petit lorsque vous êtes aux prises avec une mastite. Vos anticorps protégeront votre petit de l'infection. Vous envisagerez peut-être de sevrer votre enfant, mais l'engorgement mammaire qui en résulterait pourrait aggraver l'infection et entraîner l'apparition d'un abcès.

### Que faire

- Allaiter votre enfant fréquemment, au moins aux deux heures. Votre enfant n'en souffrira pas et l'évacuation régulière du lait de votre sein contribuera à éliminer la mastite.
- 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.
- Si ce n'est pas trop douloureux, offrez d'abord à votre petit le sein sensible. Si la douleur est trop prononcée, offrez-lui d'abord le sein intact, puis passez au sein sensible une fois que votre bébé tête moins avidement. Essayez diverses positions d'allaitement pour aider votre rejeton à téter le plus de lait possible du sein touché.
- Buvez beaucoup de liquides et reposez-vous. Si vous le pouvez, demandez à une amie ou à un membre de la famille de vous aider à prendre soin de vous, de votre bébé et du reste de la famille jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- Communiquez immédiatement avec votre fournisseur de soins de santé. Vous pourriez avoir besoin d'un traitement analgésique et d'antibiotique. Un grand nombre de médicaments peuvent être consommés sans danger pendant l'allaitement. Pour connaître la liste des médicaments inoffensifs au cours de l'allaitement, consultez le site Web de Motherisk à l'adresse [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) (en anglais), ou composez le 1-877-439-2744.

### Causes de la mastite

- Écoulement insuffisant du lait dans les seins.
- Allaitements sautés.
- Conduits obstrués.
- Soutien-gorge ou porte-bébé porté trop serré, pression provenant de la sangle d'un sac à main.
- Stress et fatigue.

