

## Conduits lactifères obstrués ou bouchés

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

Le terme « conduit lactifère obstrué » désigne une congestion d'un conduit mammaire qui empêche le lait de s'écouler du sein vers le mamelon. Cette situation peut causer :

- Une zone sensible avec rougeur ou sensation de chaleur localisée.
- Une bosse douloureuse.
- Le gonflement d'une zone du sein.

Il arrive que les cellules qui produisent le lait forment des bosses; toutefois, celles-ci s'estompent lorsque vous allaitez votre bébé. La bosse formée par un conduit obstrué ou bouché est différente. Elle n'est pas éliminée par l'allaitement. Ce problème ne touche habituellement qu'un sein. Si l'obstruction n'est pas éliminée, une mastite pourrait se déclarer.

### Causes de l'obstruction d'un conduit lactifère

- Le bébé ne tire pas suffisamment de lait d'un sein en raison d'une mauvaise position d'allaitement ou d'une mauvaise succion.
- Le nombre de tétées change soudainement, ce qui provoque un reflux de lait.
- La mère n'offre qu'un sein lors d'une tétée.
- Le soutien-gorge ou porte-bébé est porté trop serré.
- La pression des doigts sur le sein, les vôtres ou ceux de votre bébé.
- La pression d'un sac à main ou d'un autre objet passant en travers de la poitrine.
- La fatigue, le stress ou une mauvaise alimentation.

### Que faire?

- Allaitiez fréquemment votre rejeton, au moins aux deux heures, en commençant par le sein dont un conduit est obstrué. Commencez chaque séance d'allaitement par ce sein jusqu'à ce que la bosse et la douleur aient disparues.
- Essayez d'allaiter votre enfant dans différentes positions pour aider à l'écoulement du lait hors du sein.
- Massez doucement mais fermement le sein juste au-dessus de la zone sensible lors de l'allaitement.
- Appliquez de la chaleur humide sur le sein.
- Prenez une douche ou un bain chaud et massez le sein sensible pour favoriser l'écoulement du lait.
- Buvez davantage de liquides.
- Si le blocage est dans le mamelon, immerger le dans de l'eau tiède pour enlever le lait séché.
- Retirez votre soutien-gorge s'il est trop serré.
- Assurez-vous de vous reposer quand votre bébé dort et demandez à d'autres membres de la famille de vous aider à accomplir les tâches ménagères ou à prendre soin des autres enfants.
- Surveillez les signes d'infection mammaire, également appelée mastite : frissons, fièvre et douleur. Si vous remarquez ces signes, vous devriez communiquer avec votre fournisseur de soins de santé immédiatement. Il est important de traiter une mastite aussi rapidement que possible.

