

Le muguet

Le muguet est causé par des champignons qui se multiplient dans les zones sombres et humides comme les mamelons et les conduits lactifères d'une mère, la bouche d'un bébé ou la zone de la couche. Les symptômes peuvent apparaître soudainement, même après des semaines ou des mois d'allaitement.

La mère pourrait :

- Avoir les mamelons sensibles et rouges ou ressentir à cet endroit une sensation de brûlure.
- Éprouver de la douleur aux mamelons qui ne se résorbe pas même avec une prise du sein adéquate et des changements de position d'allaitement.
- Ressentir de la douleur qui irradie du mamelon vers le sein.

Le bébé pourrait :

- Présenter des plaques blanches dans la bouche, sur les gencives, à l'intérieur des joues ou sur la langue, qui ne disparaissent pas si on les frotte avec une serviette.
- Présenter un érythème fessier sous forme de plaques rouges, lequel ne s'estompe pas à l'aide d'une crème à cet effet.
- Avoir des gaz ou être irritable.
- Refuser de prendre le sein ou repousser le sein de façon répétée, parce qu'il ressent un inconfort dans sa bouche.



Que faire?

- Continuez à allaiter votre petit.
- Rincez la région du mamelon avec de l'eau tiède après chaque allaitement, épongez avec une serviette, puis laissez sécher à l'air.
- Lavez-vous les mains avant chaque boire et après chaque changement de couche.
- Changez vos compresses d'allaitement dès qu'elles sont humides pour garder vos mamelons secs.
- Faites sécher vos mamelons à l'air libre après chaque boire.
- Lavez les vêtements mouillés par votre lait, p. ex. vos soutiens-gorges, camisoles ou compresses lavables.
- Tous jouets ou autres objets qui se retrouvent dans la bouche de votre bébé doivent être nettoyés à fond. Lavez-les à l'eau savonneuse et rincez à l'eau claire.
- Si vous utilisez un tire-lait, nettoyez toutes les pièces qui entrent en contact avec le lait maternel. Lavez à l'eau chaude et savonneuse et rincez à l'eau chaude. Placez-les sur une serviette propre et laissez sécher à l'air libre.
- Consommez moins de sucre et de féculents pourrait réduire les risques de développer une mastite. Ces modifications dans votre alimentation pourraient améliorer les choses. Pour plus d'informations sur l'alimentation, vous pouvez rejoindre votre bureau de santé local. Consultez le www.health.gov.on.ca/fr/common/system/services/phu/locations.aspx

Pour plus d'informations sur le muguet, communiquez avec une personne qualifiée et expérimentée en soutien en allaitement. Le *Répertoire en ligne bilingue des services de soutien d'allaitement de l'Ontario* www.allaiterenontario.ca peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes. Pour des conseils sur l'allaitement, vous pouvez également appeler *Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement*, 24 heures par jour, 7 jours par semaine au 1 866 797-0000.