



## Constat

- ➔ Le canal alvéolaire est obstrué, le lait de ce canal ne parvient plus à s'écouler par le mamelon,
- ➔ Cela forme une petite bosse dure, douloureuse au toucher, parfois accompagné d'une rougeur,
- ➔ La maman a souvent un petit point blanchâtre, dur, à l'ouverture des pores du mamelon.

## Causes

- ➔ Le sein est resté plein trop longtemps,
- ➔ Le sein a été comprimé par le soutien-gorge ou porte bébé,
- ➔ Le sein réagit à la fatigue.

## Que faire ?

- ➔ Éviter tout ce qui peut comprimer le sein,
- ➔ Appliquez de la chaleur humide sur tout le sein (ex : bain chaud avant la tétée),
- ➔ Masser doucement la région atteinte vers le mamelon y compris pendant la tétée,
- ➔ Faire téter le bébé fréquemment (8 à 12 fois/jour) en commençant par le sein atteint et en variant les positions afin de faciliter l'écoulement du lait et la vidange du sein,
- ➔ Si possible, faire en sorte que le bébé est le menton ou le nez orienté vers la bosse quand il tète,
- ➔ Enlever le petit point blanc de l'aréole en le pressant fermement puis faire téter le bébé.