

Breastfeeding Problems

Breastfeeding problems are common, but they last a short time. These tips may help. If you find that the problems persist, call your doctor, nurse or lactation specialist.

Engorgement

Engorgement is when the breasts become full, firm, tender and sometimes painful as your breast starts to produce milk. This often occurs 3-5 days after delivery.

Signs of engorgement often last 24-48 hours. Signs include:

- Larger, heavier and tender breasts
- Breasts that are hard, painful and warm to the touch
- Swelling of the breasts
- Firm nipples and areola

Ways to Prevent Engorgement

- Feed your baby at least 8 to 12 times each day.
- Wear a support bra 24 hours a day while your breasts are heavy. Use a sport or comfort style bra without under wires. Some mothers find more comfort without a bra.
- If your breasts become engorged:

Problèmes d'allaitement

Les problèmes d'allaitement sont communs, mais ne durent que peu de temps. Ces conseils peuvent vous aider. Si vous trouvez que les problèmes persistent, appelez votre médecin, infirmière ou spécialiste en allaitement.

Engorgement

L'engorgement est le fait que les seins, lorsqu'ils commencent à produire du lait, soient pleins, fermes, sensibles et parfois douloureux. Ce phénomène survient fréquemment 3-5 jours après l'accouchement.

Les signes d'engorgement durent souvent 24-48 heures. Les signes comprennent :

- des seins plus gros, plus lourds et sensibles
- des seins qui sont durs, douloureux et chauds au toucher
- un gonflement des seins
- des mamelons et aréoles fermes

Comment prévenir l'engorgement

- Nourrissez votre bébé au moins 8 à 12 fois par jour.
- Portez un soutien-gorge de maintien 24 heures sur 24 lorsque vos seins sont lourds. Portez un soutien-gorge de sport ou confortable sans armatures. Certaines mères sont plus à l'aise sans soutien-gorge.
- Si vos seins s'engorgent :

- Place a clean, hot, damp cloth over each breast for 3-5 minutes before nursing or get into a warm shower and let very warm water flow over your shoulders. Heating the breasts will help your milk flow easily to your baby. After heating the breasts, massage them in a circular motion towards the areola and the nipple. Massaging will move the milk down. Massage under the arms and the collarbone area if this area is firm and uncomfortable.
- Soften the breast using hand expression or a breast pump. Express enough breast milk to soften the areola so that baby can easily attach.
- Breastfeed right away. Gently massage your breasts while nursing.
- If the breasts are still painful, full and swollen after a breastfeeding, or refill within a half hour after feeding, you may pump to soften the breasts.
- Apply cold packs to the breasts for 20 minutes after nursing.

Nipple Soreness

Nipple soreness often occurs when the baby is not attached well to the breast or positioned correctly. Make sure your baby's jaws are deeply over your areola and about 1/2 inch behind the base of your nipple. Your nipple should be rounded and erect after the baby detaches.

Ways to Prevent Nipple Soreness

- If you feel pinching, rubbing or biting pain during the feeding, check the baby's position and attachment.
- Air-dry your nipples by leaving your bra flaps down for a couple of minutes after a feeding.
- Express a small amount of colostrum or milk and spread it around the nipple and areola after air-drying.
- Avoid the use of soap, alcohol and extra water on the breast. Clean your breasts by allowing water to flow over them when showering.

- Placez un tissu propre, chaud et humide sur chaque sein pendant 3-5 minutes avant l’allaitement ou prenez une douche chaude et laissez de l’eau très chaude s’écouler sur vos épaules. Le fait de chauffer les seins facilitera la sortie du lait pour votre bébé. Après le réchauffement des seins, massez-les en un mouvement circulaire vers l’aréole et le mamelon. Le massage fera descendre le lait. Massez sous les bras et la zone de la clavicule si cette zone est ferme et inconfortable.
- Soulagez le sein en le pressant à la main ou en utilisant un tire-lait. Tirez suffisamment de lait pour soulager l’aréole afin que votre bébé puisse facilement la prendre.
- Allaitiez immédiatement. Massez délicatement vos seins lorsque vous allaitez.
- Si vos seins sont toujours douloureux, pleins et gonflés après un allaitement, ou s’ils se remplissent en une demi-heure après un allaitement, vous pouvez utiliser un tire-lait pour les soulager.
- Appliquez des blocs réfrigérants sur les seins pendant 20 minutes après un allaitement.

Douleurs au mamelon

Les douleurs au mamelon surviennent fréquemment lorsque le bébé ne prend pas correctement le sein ou est mal positionné. Assurez-vous que les mâchoires du bébé enveloppent bien votre aréole et qu’elles soient placées à environ 1 cm (1/2 pouce) au-delà de la base de votre mamelon. Votre mamelon doit être arrondi et doit être érigé lorsque le bébé le lâche.

Comment prévenir les douleurs au mamelon

- Si vous ressentez des pincements, des frottements ou des morsures douloureuses pendant l’allaitement, vérifiez si le bébé est bien positionné et s’il prend bien le sein.
- Laissez vos mamelons sécher à l’air libre pendant quelques minutes après un allaitement en ne remontant pas les rabats de votre soutien-gorge.
- Tirez une petite quantité de colostrum ou de lait et appliquez-le autour du mamelon et de l’aréole après le séchage.
- Évitez d’utiliser du savon, de l’alcool et de l’eau sur le sein. Nettoyez vos seins en laissant l’eau s’écouler dessus lorsque vous vous douchez.

If You Have Nipple Soreness:

- Feed your baby more often for shorter periods of time.
- Do not allow your baby to become too hungry.
- Do not use an artificial nipple shield over the breast for feeding. They can cause damage to your nipple and interfere with milk flow.
- Use a purified lanolin product or gel pad to heal cracked or open areas.
- Begin feeding on the least sore nipple. Be sure to break suction carefully by sliding your finger inside your baby's mouth.
- If it remains painful when your baby first latches on, remove your baby and try again.
- A fast deep latch will put your baby's jaws behind the nipple and tender areas.

Plugged Duct

A plugged duct is a tender or painful lump in the breast. If left untreated, it may lead to an infection. Plugs often occur from changes in the baby's feeding pattern or pressure on the breast. Check your breast for pressure points that occur from a bra that is too tight or from bunched clothing on the breast.

If You Have a Plugged Duct:

- Apply moist heat to the breast 15-20 minutes before each feeding.
- Massage the breast from the area behind the discomfort toward the nipple.
- Change positions lining-up the baby's chin and jaw toward the plug.
- Let the baby nurse first on the affected breast. The stronger suck will help relieve the plug.

Si vos mamelons sont douloureux :

- Nourrissez plus souvent votre bébé pendant de plus courtes durées.
- N'attendez pas que votre bébé ait trop faim.
- N'utilisez pas de coquille protège-mamelons artificielle sur votre sein pour l'allaitement. Elles peuvent abîmer vos mamelons et interférer avec l'écoulement du lait.
- Utilisez un produit de lanoline purifié ou une compresse de gel pour soigner les zones ouvertes ou les crevasses.
- Commencez l'allaitement sur le mamelon le moins douloureux. Assurez-vous d'interrompre délicatement la succion en glissant votre doigt à l'intérieur de la bouche de votre bébé.
- En cas de douleur lorsque votre bébé prend le sein, retirez-le et réessayez.
- Une prise de sein rapide et franche placera les mâchoires de votre bébé au-delà du mamelon et des zones sensibles.

Canal lactifère bouché

Un canal lactifère bouché est une bosse sensible ou douloureuse dans le sein. Si elle n'est pas traitée, elle peut entraîner une infection. Les bouchons surviennent suite à une modification de la façon dont le bébé s'alimente ou de pression sur le sein. Vérifiez les points de pression sur votre sein pouvant être provoqués par un soutien-gorge qui est trop serré ou des vêtements plissés sur le sein.

Si vous présentez un canal lactifère bouché :

- Appliquez une chaleur humide sur le sein pendant 15-20 minutes avant chaque allaitement.
- Massez le sein à partir de la zone située derrière l'endroit de la gêne vers le mamelon.
- Changez de position en alignant le menton et la mâchoire du bébé vers l'obstruction.
- Laissez le bébé d'abord s'allaiter sur le sein affecté. Une succion plus forte permettra de soulager l'obstruction.

Breast Infection

A breast infection occurs from a blocked duct or from bacteria that has entered the breast, often through a cracked nipple. Even though the breast tissue is inflamed, the baby will not become ill from feeding on the infected breast.

Signs of breast infection may include:

- A headache, aching joints, fever or chills
- A hard, red and painful breast
- A fussy or unwilling to nurse baby when using the infected breast

Call your doctor right away if you think you may have a breast infection.

- Your doctor may order medicine to treat the infection. Take the medicine for the full time ordered. Do not stop taking your medicine, even if you feel better, without first talking to your doctor.
- Continue to breastfeed your baby often to drain the infected breast. If your breast is too painful to breastfeed, you may need to use a breast pump until you are able to breastfeed your baby again.
- Rest often and drink a lot of fluids.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Infection mammaire

Une infection mammaire survient suite à un canal lactifère bouché ou par des bactéries qui se sont introduites dans le sein, souvent par une crevasse autour d'un mamelon. Même si le tissu mammaire est inflammé, le bébé ne tombera pas malade s'il prend le sein infecté.

Les signes d'une infection mammaire peuvent comprendre :

- des maux de tête, des articulations douloureuses, de la fièvre et des frissons
- un sein dur, rouge et douloureux
- Un bébé irrité ou ne voulant pas s'allaiter lorsque vous lui présentez le sein infecté.

Appelez immédiatement votre médecin si vous pensez avoir une infection mammaire.

- Votre médecin peut vous prescrire des médicaments pour traiter l'infection. Prenez le médicament pendant toute la durée prescrite. Ne cessez pas de prendre votre médicament, même si vous vous sentez mieux, sans en parler au préalable à votre médecin.
- Continuez à souvent allaiter votre bébé pour drainer le sein infecté. Si votre sein est trop douloureux pour l'allaitement, il est possible que vous deviez utiliser un tire-lait jusqu'à ce que vous puissiez à nouveau allaiter votre bébé.
- Reposez-vous fréquemment et buvez beaucoup de liquides.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.