

LA MASTITE

RECOMMANDATIONS

- **Allaiter ou exprimer son lait à la demande, ou pour se soulager**
- **Améliorer de la prise du sein**
- **Éviter la surstimulation, la chaleur et les massages brusques**
- **Appliquer du froid entre les tétées**
- **Éviter les vêtements serrés**
- **Se reposer le plus possible**
- **Au besoin, varier les positions d'allaitement (la position de la louve peut aider à l'écoulement du lait)**
- **Immerger le sein dans de l'eau à température ambiante, salée au sel d'Epsom**
- **Prendre des analgésiques avec anti-inflammatoire au besoin (se référer au pharmacien-ne)**
- **Faire un drainage lymphatique par un-e professionnel-le**

Quand consulter un médecin ?

- Symptômes grippaux, fièvre
- Aucune amélioration durant les premières 24h, suite à l'application des recommandations
- Aggravation de la situation
- Augmentation brusque de la fièvre
- Écoulement de pus malodorant

***Un antibiotique compatible avec l'allaitement pourrait vous être prescrit si nécessaire**

