

Centre de médecine familiale Herzl, Clinique d'allaitement Goldfarb

Vasospasme du mamelon
Document à l'intention des patients

Définition

- Lorsque nos vaisseaux sanguins se contractent ou deviennent plus petits, il s'agit d'un « vasospasme ».
- Un vasospasme peut se produire lors d'une exposition au froid ou d'un stress, mais chez certaines personnes, il peut causer de la douleur.
- Chez certaines mères qui allaitent, les vaisseaux sanguins du mamelon peuvent se rétrécir et causer un « vasospasme du mamelon ».

Facteurs de risque du vasospasme du mamelon

- Exposition au froid
- Période de grand stress émotionnel
- Tabagisme ou exposition à la fumée secondaire
- Crevasse ou blessure au mamelon
- Mauvaise prise du sein ou morsure par le bébé
- Migraine
- Certains problèmes médicaux, comme le syndrome de Raynaud, lupus, l'arthrite rhumatoïde et l'hypothyroïdie
- Certains médicaments (fluconazole (Diflucan^{MC}) contre le muguet et les contraceptifs oraux)

Le vasospasme du mamelon peut parfois causer des sensations comme une infection à candida au mamelon ou au sein. En fait, les infections à candida sont rares au niveau du mamelon et de l'aréole.

Comment puis-je savoir si je souffre de vasospasme du mamelon?

- Vous pouvez ressentir une douleur légère à sévère au mamelon/sein :
 - La douleur peut ressembler à une brûlure, à des aiguilles, à un engourdissement ou à des chocs électriques. Elle peut être lancinante ou profonde.
 - La douleur peut durer de quelques secondes à des heures durant et survenir pendant la tétée ou entre les tétées.
 - La douleur peut s'aggraver lorsque les mamelons sont exposés au froid, ex. lorsque vous sortez en hiver ou lorsque vous sortez d'une douche chaude.
 - Lorsque vous avez de la douleur, vos mamelons peuvent changer de couleur et devenir pâles/blancs, bleus/violets ou rouge foncé. Ces changements de couleur indiquent que vos vaisseaux sanguins se contractent mais ce n'est pas dangereux s'il n'y a pas de douleur.

Choses à essayer à la maison

- S'assurer que bébé a une **bonne prise** et qu'il n'y a pas de douleur pendant l'allaitement.
- La **chaleur** est très importante. Restez au chaud et protégez vos mamelons en tout temps. Quand le bébé finit de boire ou lorsque vous avez de la douleur, vous pouvez appliquer de la chaleur sèche comme des compresses chaudes ou la paume de vos mains sur vos mamelons pour obtenir un soulagement immédiat. Vous pouvez aussi appliquer de la chaleur sèche entre les boire avec une compresse chaude.
- Le massage et l'étirement des muscles pectoraux peuvent aider pour le vasospasme. Un professionnel de santé peut vous montrer comment le faire.
- Le fait de demeurer **active** en pratiquant des exercices aérobiques peut aider.
- **Évitez de fumer** et la fumée secondaire.
- **■ Réduisez** votre consommation de **caféine**.

Il est important de consulter un professionnel de la santé le plus tôt possible si le problème persiste malgré vos efforts.

Traitement du vasospasme du mamelon

- La prise d'Advil^{MC} ou de Motrin^{MC} (ibuprofène) ou de Tylenol^{MC} (acétaminophène) aide souvent à réduire la douleur du vasospasme du mamelon. Ces médicaments sont compatibles avec l'allaitement.
- Votre professionnel de la santé peut vous suggérer la prise de fortes doses de **calcium**, de **magnésium** et de **vitamine B6**. Consultez votre professionnel de la santé pour savoir les doses appropriées dans votre cas.
- **Les acides gras oméga** peuvent aussi aider. L'huile d'onagre et les capsules d'huile de poisson sont riches en acides gras oméga. Vous pouvez aussi essayer l'acide gamma linoléique.
- **Le gingembre** peut aider, en forme de capsule, de thé ou dans votre diète.
- **La nifédipine (Adalat^{MC})**, qui est normalement prescrite pour la haute pression, peut également servir à traiter le vasospasme du mamelon et elle est sûre pour la mère qui allaite et son bébé.
 - Généralement, elle est prescrite pour une période de quelques semaines ce qui est souvent suffisant pour éliminer la douleur aux mamelons. Cependant, certaines mères doivent la prendre plus longtemps.
 - Habituellement, votre médecin vérifiera votre pression sanguine avant de vous prescrire de la nifédipine parce que ce médicament peut faire baisser votre pression sanguine.
 - Si vous avez des effets secondaires comme des étourdissements, de la faiblesse, des maux de tête, des palpitations, des rougeurs au visage et au cou, vous devez arrêter de prendre le médicament et consulter votre médecin le plus rapidement possible.

Les renseignements contenus dans ce document à l'intention des patients ne constituent que des suggestions et ils ne remplacent nullement une consultation avec un professionnel de la santé ou un spécialiste en allaitement. *Ce document appartient aux auteurs et à la Clinique d'allaitement Goldfarb. Il est interdit de changer ou de modifier toute partie de ce document sans la permission des auteurs et de la Clinique d'allaitement Goldfarb. Ce document peut être copié et distribué sans autre permission à la condition d'être utilisé seulement dans un contexte qui n'enfreint pas le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel. Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec la Clinique d'allaitement Goldfarb, Centre de médecine familiale Herzl, Hôpital général juif - S.M.B.D. à Montréal, Québec, Canada. © 2010, révisé 2023*