



Hôpital général juif
Jewish General Hospital

Centre de médecine familiale Herzl, Clinique d'allaitement Goldfarb

Canaux bloqués Document à l'intention des patients

Qu'est-ce qu'un canal bloqué?

Lorsqu'un canal de lait est bloqué, le lait ne peut pas s'écouler librement; une bosse ou une ligne se forme dans le sein. La cause exacte n'est pas connue.

- Les canaux bloqués forment une région avec des bosses sensibles et douloureuses dans le sein.
- La peau autour des bosses peut être rouge et chaude au toucher.
- Votre sein peut sembler ferme ou enflé dans cette région.
- Vous vous sentez généralement bien.
- Vous n'avez pas de fièvre ou si vous en faites, elle est légère (moins de 38,4 °C ou 101 °F).
- Vous pouvez parfois remarquer un petit point blanc sur votre mamelon (ampoule de lait).

Facteurs de risques des canaux bloqués

Vous êtes plus à risque d'avoir des canaux bloqués si :

- Vos seins ne sont pas bien drainés, par exemple, si la prise n'est pas bonne.
- Le nombre de tétées change d'une journée à l'autre, les tétées sont plus courtes, ou vous avez sauté des tétées.
- Il y a de la pression sur vos seins : un soutien-gorge serré, une courroie de sac à dos/sac à main ou une ceinture de sécurité serrée.

Quoi faire en cas de canaux bloqués?

- Continuez d'allaiter souvent votre bébé le jour et la nuit, et essayez ce qui suit :
 - Assurez-vous que le bébé est bien placé et qu'il prend bien le sein. Vous ne devez pas avoir de douleur.
 - Changez vos positions d'allaitement pour aligner le nez ou le menton du bébé vers le blocage.
 - Essayez d'allaiter au-dessus votre bébé (à quatre pattes) pour profiter de la gravité afin de débloquer le canal.

- Massez la bosse pendant que le bébé tète au sein.
- Portez des vêtements amples et assurez-vous que votre soutien-gorge est bien ajusté.
- Faites tremper vos seins dans l'eau chaude du robinet et du sel d'Epsom.:
 - Remplissez l'évier ou un grand bol de 4 litres d'eau chaude du robinet.
 - Ajoutez une poignée (30 ml ou 2 c. à table) de sel d'Epsom.
 - Faites tremper vos seins pendant 10 minutes avant chaque tétée pendant 24 heures.
 - Vous pouvez masser le canal bloqué vers le mamelon pendant le trempage (commencez près du mamelon et remontez sur le sein).
 - Rincez vos seins à l'eau fraîche avant l'allaitement parce qu'il est possible que votre bébé n'aime pas le goût salé de votre sein.
 - Allaiter votre bébé tout de suite après le trempage.

****Si vous n'avez pas le temps de faire tremper vos seins avant chaque tétée, vous pouvez prendre un bain chaud avec une tasse de sel d'Epsom pendant 10 à 20 minutes, rincez et allaitez votre bébé.**

- Vous pouvez essayer de manger moins de gras (friture, croustilles, etc.) et ajouter de la lécithine à votre alimentation :
 - la prise de 30 ml (1 c. à table)/jour de lécithine ou 1 capsule de lécithine (1 200 mg), 3 ou 4 fois par jour peut aider à avoir des canaux bloqués moins souvent.
- Si vous avez des canaux bloqués à répétition, on suggère parfois le traitement d'ultrason ou le drainage lymphatique.

Généralement, lorsque le blocage est éliminé et que le lait s'écoule, tous les symptômes disparaissent. Les canaux bloqués peuvent durer quelques jours et la situation doit s'améliorer avec les traitements.

Si vous ne vous sentez pas mieux après 2 ou 3 jours ou si les symptômes sont pires, consultez votre professionnel de la santé.

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, rev 2018.