

Comment se préparer à l'allaitement pendant la grossesse ?

LAISSEZ FAIRE LA NATURE

Dès le début de la grossesse, vos hormones vont agir sur votre corps pour vous préparer à l'allaitement. La nature va ainsi vous faire stocker des graisses au niveau des hanches et des seins pour assurer une régularité parfaite de la qualité de votre lait, quel que soit votre alimentation et votre état de santé après l'accouchement. Cela représente en général entre 3 et 4 kg de la totalité du poids que vous prendrez durant votre grossesse.

DES MODIFICATIONS RAPIDEMENT VISIBLES

Sous l'influence des hormones, vos seins vont se modifier. Certaines structures comme les canaux galactophores qui amèneront le lait de la glande mammaire au mamelon vont se multiplier.

Vos seins vont prendre du volume, leur circulation sanguine va augmenter, ce qui se traduira par l'apparition progressive de tout un réseau de veines, visibles sous la peau, tout à fait normale. Le mamelon va également se préparer, il va augmenter de volume, se déplier ; le cercle pigmenté qui l'entoure va se bomber, et de petites saillies vont apparaître sur son pourtour. Vous ressentirez peut-être des tiraillements, des picotements, voire des démangeaisons, sans gravité, et il est possible que vos seins deviennent très

sensibles, voire douloureux, sans que cela ne doive vous inquiéter. Mais en cas de doute, n'hésitez pas à nous consulter.

PRENEZ SOIN DE VOS SEINS

Contrairement à une idée répandue, ce n'est pas directement l'allaitement qui peut abîmer vos seins, mais l'augmentation de leur volume durant la grossesse. Vous devez donc en prendre soin, par le choix d'un bon soutien-gorge bien emboîtant, et aux bretelles bien larges pour soutenir correctement vos seins, sans les comprimer.

Hydratez également votre peau à l'aide de crèmes nourrissantes, comme les crèmes formulées pour la prévention des vergetures. Massez vos seins avec douceur, en remontant la main à plat en mouvement circulaire, du mamelon vers l'épaule et l'aisselle.

Il est possible que votre mamelon laisse s'écouler un liquide jaune et épais à partir du 5^{ème} – 6^{ème} mois, sans que vous deviez vous inquiéter. C'est du colostrum. Ne cherchez pas à stimuler cet écoulement, mais si de petites croûtes se forment, enlevez-les doucement à l'aide d'une compresse humide pour que le colostrum puisse sortir. A partir du 8ème mois, si vos mamelons sont ombiliqués, c'est-à-dire s'ils ont tendance à rentrer, vous pourrez les masser, et les

CABINET DE CONSULTATIONS DE GYNECOLOGIE ET D'OBSTETRIQUE

D^R MAHER FTOUH

SPECIALISTE EN GYNECOLOGIE – OBSTETRIQUE – ACCOUCHEMENT – STERILITE – COELIOCHIRURGIE – MALADIES ET CHIRURGIE DU SEIN

presser doucement entre le pouce et l'index
pour les faire ressortir.

Il n'y a rien d'autre à faire de plus pour
préparer votre corps à l'allaitement. La nature
est bien faite, et vos seins seront prêts à
l'allaitement, le moment venu.

17 Avenue Ali Belhouane - Bloc E - 1er étage App N°2

☎ : Cabinet : (71) 77 56 56 .

🌐 <http://drftouh.info>

Consultations sur RDV.