Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

APRÈS LA NAISSANCE · ALLAITEMENT

Difficultés d'allaitement : que faire ?

SITUATION	CE QUI PEUT SOULAGER	DEMANDEZ UN AVIS SI…
Mamelons douloureux, crevasses	La cause principale est une prise du sein imparfaite : faites observer une tétée. Aucune crème n'a montré d'efficacité nette ; quelques gouttes de votre lait peuvent être appliquées. La douleur s'atténue souvent vers 7 à 10 jours.	La douleur persiste ou augmente, une plaie ne cicatrise pas.
Engorgement (seins gonflés, tendus, souvent entre J3 et J5)	Tétées à la demande, sans chercher à « vider » les seins ; au tire-lait, ne prélevez que ce que boit bébé. Froid, ibuprofène ou paracétamol possibles. Pas de massage appuyé : de simples effleurements légers.	Fièvre, frissons, ou seins qui restent durs et très douloureux.
Mastite (zone rouge, chaude, douloureuse, parfois fièvre)	Continuez d'allaiter des deux côtés : votre lait ne présente pas de danger pour bébé, et l'arrêt brutal expose à un abcès. Froid et anti-inflammatoire compatible.	Fièvre ou malaise au-delà de 24 h, ou aggravation : un antibiotique peut être nécessaire.
Peur de ne pas avoir assez de lait	Le plus souvent, la quantité dépend du rythme et de l'efficacité des tétées : proposez le sein à la demande et faites vérifier la prise.	Poids qui stagne, moins de 6 couches mouillées par jour après le 5e jour.

Tirer son lait

Matériel propre, lait étiqueté et daté : pour les durées de conservation, appliquez les consignes écrites de votre maternité ou de votre sage-femme.

Arrêter l'allaitement

Remplacez les tétées une à une, en laissant quelques jours entre chaque étape : un arrêt progressif limite l'engorgement.

N'attendez pas que la douleur s'installe

Un accompagnement attentif par les soignants aide à poursuivre l'allaitement aussi longtemps que vous le souhaitez. Sage-femme, consultante en lactation, médecin : parlez-en tôt. N'arrêtez ni ne commencez aucun traitement sans avis médical.

Sources · Mitchell KB et al., ABM Protocole n° 36, La mastite, Breastfeed Med 2022 (PMID 35576513) · Dennis CL et al., Cochrane 2014, mamelons douloureux (PMID 25506813) · ANAES/HAS, Allaitement maternel, 2002 · Sénat MV et al., CNGOF, Post-partum : RPC 2015 (PMID 26527017) · CRAT, Ibuprofène et allaitement (lecrat.fr, 2020) · Santé.fr (AFPA-mpedia), Sevrage, 2026.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.