



# Lactitude

L'allaitement en pratique  
Formation des professionnels de santé  
www.lactitude.com

**L**es mamelons douloureux peuvent survenir quand une mère débute son allaitement. Cependant, il n'est pas normal de commencer à avoir mal après une période où tout allait bien. Si toutes les autres causes ont été éliminées, par exemple une mauvaise installation ou une prise du sein incorrecte par le bébé, on peut penser qu'une mycose est à l'origine de l'irritation et de la douleur.

## Qu'est-ce que la mycose ?

La mycose (candidose) est un développement exagéré de levures (champignons) qui affecte de nombreux bébés et leurs mères. Chez les bébés, les levures se développent habituellement dans la bouche (on parle alors de muguet) et/ou au niveau des couches. La mycose n'est pas une affection dangereuse mais cela peut vraiment rendre l'allaitement inconfortable si on ne la traite pas. Une fois que la mycose a été diagnostiquée, il est important de vous traiter en même temps que votre bébé afin que vous ne vous repassiez pas l'infection. Pour de nombreuses mères, il est à la fois rassurant et important de savoir que l'allaitement peut et doit continuer durant le traitement.

## Quels sont les symptômes ?

**Si une mère qui allaite a les symptômes suivants, elle peut avoir une mycose :**

- les mamelons qui démangent, qui «brûlent»
- des élancements douloureux dans le sein pendant et après la tétée
- les mamelons rose vif, cette teinte allant jusqu'à l'aréole (là où la bouche du bébé est en contact)
- la peau des mamelons «écailleuse»
- les symptômes d'une mycose vaginale

## La mycose.

### Qu'est-ce que c'est et que puis-je faire ?

**Pour le bébé allaité, les symptômes du muguet peuvent inclure :**

- des points blancs crémeux ou «un voile» dans la bouche, sur les gencives ou sur la langue
- de petits points rouges à l'intérieur de la bouche, sur les gencives ou sur la langue
- un érythème fessier avec zones en relief inégales ou d'aspect luisant
- un épisode soudain d'agitation au sein ; l'enfant peut même se retirer du sein durant la tétée
- des gaz ou des coliques
- un gain de poids lent

Les enfants qui sucent leur pouce peuvent également développer une mycose autour des ongles.

La mycose peut être présente, même sans signes visibles, que ce soit chez la mère ou chez le bébé. Dès que vous soupçonnez qu'il y a un problème, contactez votre médecin traitant. Il confirmera le diagnostic et mettra en place un traitement pour vous et votre bébé.

## Comment attrape-t-on une mycose ?

Les levures sont la cause de nombreuses irritations de la peau. Cela peut aller du sommet de la tête au bout des orteils. L'eczéma marginé de Hebra (mycose du pli génito-crura), le pied d'athlète et certaines formes de pellicules peuvent être attribués à un développement exagéré de levures. Même l'animal familier peut être le foyer de levures. Les infections à levure peuvent facilement se transmettre entre membres de la famille du fait de leurs contacts. La mycose du sein et le muguet sont tout simplement un autre type d'infection à levure qui survient fréquemment chez les mères qui allaitent et chez leur bébé. Les voies de transmission courantes, de la mère au bébé, sont la transmission par le canal vaginal à la naissance et durant l'allaitement.

Certaines mères sont plus sujettes aux mycoses que d'autres.

### **Certains facteurs peuvent augmenter le risque de mycose :**

- une histoire de mycoses vaginales
- l'usage d'antibiotiques, de stéroïdes, d'anti-dépresseurs ou de contraceptifs oraux
- une histoire de diabète (gestationnel ou insulinodépendant)
- la grossesse
- une césarienne (du fait d'antibiotiques donnés en post-partum pour prévenir l'infection)
- une histoire d'anémie
- le fait de vivre dans un environnement humide
- l'obésité maternelle
- le port de vêtements ajustés (maillot de bain humide, collants, jeans serrés ou soutien-gorge et coussinets d'allaitement humides).

### **Le traitement**

Souvenez-vous qu'il est important, lors d'une mycose de vous traiter en même temps que votre bébé. Pour commencer, le pédiatre de votre bébé prescrira vraisemblablement une crème antifongique pour l'érythème fessier ainsi qu'un badigeon pour la bouche du bébé tel qu'une solution de nystatine. Pour appliquer la solution de nystatine, utilisez un tampon de coton pour atteindre toutes les zones de la bouche de bébé. Veillez à bien tamponner les gencives, le palais, sous la langue et l'intérieur des joues. Il est important d'appliquer la lotion sur tous les points de muguet pour traiter l'infection.

Il y a également des crèmes qui peuvent être appliquées sur le mamelon et sur les irritations au niveau des couches et qui sont disponibles sans ordonnance. D'autres médicaments ne sont disponibles que sur ordonnance.

Des applications régulières sont très importantes car le muguet se reproduit très rapidement (en moins de 3 heures). Il faudrait vous traiter, ainsi que votre bébé, après chaque tétée, car c'est à ce moment-là que la transmission de la mycose s'effectue. Un soulagement des symptômes devrait être ressenti dans les 72 heures et les

médicaments devraient continuer à être pris jusqu'à disparition des symptômes pendant 10 ou 15 jours. S'il n'y a pas de soulagement dans les 72 heures, un autre traitement devrait être envisagé.

Il vous sera certainement prescrit une crème antifongique à appliquer sur vos mamelons. Il est important d'appliquer la crème sur toute la zone du sein en contact avec la bouche du bébé. Si vous utilisez des coussinets d'allaitement, il faudrait, lors d'un épisode de mycose, les changer à chaque tétée.

### **Les traitements par les plantes ou par médecine alternative.**

Des informations anecdotiques sur l'usage de plantes et d'homéopathie ont montré que ces traitements pouvaient être utiles, pris avec ou sans traitement conventionnel. Des femmes ont indiqué un soulagement de la douleur des mamelons avec l'utilisation d'une crème au calendula (teinture de souci) ou avec de l'huile d'arbre à thé. Une solution de vinaigre dilué (une cuillère à soupe de vinaigre blanc ou de vinaigre de cidre dans une tasse d'eau stérile) peut être utilisée pour rincer les mamelons après chaque tétée. Les traitements antifongiques buccaux incluent le Pau d'Arco, des capsules d'Acidophilus ou des capsules d'Echinacea. Avant d'utiliser un de ces traitements par les plantes, consultez votre médecin.

### **Suggestions pour la gestion d'une mycose**

#### **Pour la mère**

- Commencer à allaiter du sein le moins douloureux et changer après la survenue du réflexe d'éjection.
- La lanoline purifiée ou des coussins de gel peuvent soulager quand ils sont appliqués après les crèmes anti-fongiques.
- Se laver les mains avant de se toucher les seins (également avant de se servir d'un tire-lait) ou avant et après la tétée car le lait est un milieu de croissance parfait pour les levures.
- Il faudrait laver les vêtements dans l'eau la plus chaude possible.

- Stériliser quotidiennement tous les accessoires du tire-lait en contact avec votre sein ou avec le lait.
- Utiliser des coussinets d'allaitement jetables.
- Diminuer les aliments contenant du sucre, du blé, les fromages et les produits fermentés.
- Ajouter à votre alimentation des suppléments tels que la vitamine C, du zinc et des complexes de vitamine B.
- Ajouter de l'ail et des yaourts à votre régime alimentaire peut aider.
- Utilisez un savon classique – les savons anti-bactériens tuent les bonnes bactéries qui luttent contre la croissance des levures.
- Utilisez des serviettes en papier plutôt que des serviettes en tissu. Les levures se développent sur les tissus-éponge et peuvent se transmettre à l'utilisateur suivant.
- N'utilisez les serviettes de bain qu'une seule fois et ensuite lavez-les à l'eau chaude.

### **Pour le bébé**

- Tout ce qui est en contact avec la bouche du bébé doit être stérilisé quotidiennement. Le lave-vaisselle peut «stériliser» la plupart de ces articles aussi bien. Quand le traitement sera fini, jetez les anneaux de dentition, les tétines de biberon, les sucettes et remplacez-les par de nouveaux matériels.
- Si le bébé a un érythème fessier, veillez à garder ses fesses bien propres et au sec. Laissez-les à l'air plusieurs fois par jour si possible.
- Utilisez une crème antifongique adaptée sur la zone irritée au niveau des couches.
- Si vous donnez un médicament au bébé à l'aide d'un compte-gouttes, lavez le dans de l'eau chaude savonneuse et rincez bien avant de le réutiliser.
- Utilisez des gobelets et des tampons de coton jetables pour appliquer le médicament dans la bouche du bébé pour éviter la contamination du flacon contenant le médicament.
- Souvenez-vous que les bébés aiment bien porter leurs mains à la bouche ! Lavez les mains du bébé doucement avant chaque tétée et essuyez-les avec un essuie-mains en papier.
- Pensez à bien agiter le médicament pour la bouche. La nystatine en suspension orale a tendance à se séparer en plusieurs niveaux durant le stockage.

### **Pour toute la famille**

- Il est important que tous se lavent fréquemment les mains pour éviter que la mycose ne se propage.

Par-dessus tout, souvenez-vous que votre bébé et vous devez être traités simultanément. Si vous avez encore mal aux mamelons après le traitement, pensez qu'il peut y avoir, en parallèle, une infection bactérienne ou une dermatite du mamelon. Les mamelons ou les seins douloureux sont la première cause d'arrêt d'allaitement. Il est essentiel d'obtenir un traitement rapide et efficace.

Si vous désirez des informations supplémentaires sur le traitement des mycoses, l'Internet peut vous fournir plusieurs références. Faites une recherche avec «muguet de l'enfant» ou «mycose du sein» et vous trouverez de nombreux sites très utiles.