

Bien-être

Allaitement : soulager et éviter les engorgements



Photo : L.R.A./L'Union

L'application de froid entre les tétées ou des cataplasmes de feuilles de choux changées toutes les 2 heures sont autant d'astuces pour soulager l'engorgement.

L.R.A.
Libreville/Gabon

Survenant 3 à 4 jours après l'accouchement, la montée de lait se traduit souvent par des seins gonflés et douloureux. S'il est généralement passager et sans gravité, ce phénomène naturel peut gâcher le plaisir de donner le sein. Voici quelques bons réflexes pour le faire passer au plus vite, fournis par notre confrère en ligne, destinationsanté.com.

DIFFICILE de dire combien de jeunes mamans allaitantes sont concernées par l'engorgement. Les chiffres varient entre 20 et 85%. Dans la majorité des cas, cette congestion phy-

siologique des seins liée à l'augmentation de la production de lait est source d'un grand inconfort, voire de douleurs lancinantes. Mais il arrive que la peau de l'aréole (zone pigmentée autour du mamelon), soit si dure et tendue que le bébé a alors du mal à la saisir dans sa bouche. Dans de rares cas, si l'engorgement n'est pas solutionné, il peut même évoluer vers une infection du sein (lymphangite). Il est donc essentiel de ne pas laisser les choses s'aggraver.

Pour soulager la tension mammaire, l'application de chaleur via des cataplasmes ou des douches a longtemps été recommandée. Mais cette méthode, même si elle facilite le réflexe d'éjection du lait, est

aujourd'hui remise en cause car elle ne réduit pas l'engorgement, voire l'aggrave chez certaines. On lui préfère l'application de froid entre les tétées. Des cataplasmes de feuilles de choux changées toutes les 2 heures semblent eux aussi avoir un impact favorable. Exprimer un peu de lait avant chaque tétée en massant l'aréole apporte aussi un réel soulagement.

Des tétées régulières et efficaces limitent le phénomène

Le risque d'engorgement important culmine entre les 3èmes et 6èmes jours après l'accouchement. Mais il dure parfois plus de 10 jours et il peut récider. Pour le limiter, il

faut s'assurer que bébé tète efficacement, en étant bien positionné et en prenant correctement le sein dans sa bouche. Mieux vaut aussi lui faire prendre alternativement les

deux seins à chaque tétée, en le laissant "vider" le premier sein avant de lui proposer l'autre, c'est-à-dire attendre qu'il lâche le sein de lui-même. Enfin, une mise au sein régulière est indispensable. Même si la fréquence varie d'une maman et d'un bébé à l'au-

tre, six tétées par jour semblent être un minimum. Vous pouvez toujours demander conseil à votre médecin si ces mesures ne sont pas suffisantes. Les sages-femmes sont aussi outillées pour apporter des conseils sur la lactation.

Beauté

Adieu acné et points noirs !

UNE fois encore, la pomme de terre revient vous livrer ses nombreuses vertus beauté. Vous le savez déjà, la pomme de terre crue est riche en vitamine C, en potassium, en cuivre et en soufre. Des éléments idéaux pour faire un nettoyage de la peau en profondeur, éliminer les toxines et réduire l'incidence de l'acné et des points noirs. Vous allez donc, cette semaine, vous en servir pour vous débarrasser de cette acné qui refuse d'entendre raison depuis des années. Vous devrez, pour bénéficier de ces effets sensationnels, appliquer ce traitement chaque soir.

Vous aurez besoin d'une rondelle de pomme de terre de 3 centimètres d'épaisseur. Comme avec le vieillissement de la peau, vous allez appliquer la rondelle de pomme de terre crue en faisant un massage circulaire sur tout le visage. Mais au lieu de rincer la peau à l'eau tiède, vous laisserez agir toute la nuit tranquillement. Au matin suivant, faites vos soins de nettoyage et de beauté comme d'habitude.

Mais attention, commencez par bien laver votre visage pour en retirer tous les restes de graisses ou de maquillage avant le massage.

L.R.A.

Brèves

Prématurés : une première mondiale au CHU d'Amiens

Une première mondiale a été réalisée, en juillet dernier, au CHU d'Amiens (Picardie). Une équipe a, en effet, réalisé un enregistrement électroencéphalographique (EEG) d'une précision jamais atteinte sur un nouveau-né prématuré. Voilà qui permettra de mieux définir le devenir neurologique de ces enfants.

Cancer du sein: l'activité physique diminuerait le risque de récurrence

Les femmes atteintes d'un cancer du sein verraient diminuer le risque d'apparition de nouvelles cellules malignes si elles pratiquent une activité sportive. C'est ce qu'avancent les chercheurs de l'hôpital de l'université de Copenhague (Danemark) dans une étude publiée, vendredi, dans la revue American Association for Cancer Research (AACR).

AVC : les femmes principales victimes

L'AVC représente la première cause de

mortalité chez la femme au niveau mondial. Pourtant, elles demeurent peu informées de ce risque, restent sous représentées dans les essais cliniques, et les données sur les spécificités de ce groupe de population sont très hétérogènes d'un pays à l'autre, voire manquantes. C'est dans ce contexte que Charlotte Cordonnimer (Inserm - CHU Lille) a coordonné une revue des publications internationales, publiée ce mois-ci dans la revue Nature reviews Neurology. Une étude écrite par des femmes chercheuses pour les femmes.

Grossesse: la vitamine B9 protégerait contre le risque d'autisme

La vitamine B9 ou acide folique (folates) est essentielle au développement du fœtus. Une étude, publiée dans Environmental Health Perspectives, démontre qu'elle permet aussi de protéger les bébés du risque d'autisme, surtout si les femmes vivent dans un environnement riche en pesticides.



DIRECTION GENERALE

COMMUNIQUE

AMENDE A LA DECLARATION TARDIVE D'ACCIDENT DE TRAVAIL

Il est porté à la connaissance de tout employeur affilié à la Caisse Nationale de Sécurité Sociale (CNSS), que l'amende consécutive à la déclaration tardive d'accident de travail, passera désormais de cinquante mille (50 000) frs CFA à deux cent cinquante mille (250 000) frs CFA, ce conformément aux dispositions de l'article 127 de la loi 028/2016 portant Code de Protection Sociale, promulguée le 06 février 2017.

Cette mesure prendra effet à compter du 1^{er} octobre.

Fait à Libreville, le 06 septembre 2017

LE DIRECTEUR GENERAL



Dr. Nicole ASSELE



Notre ambition : mieux vous servir



Boulevard de l'Indépendance • B.P. : 84 Libreville - Gabon • Tél : 01 76 24 39 • Fax : 01 74 64 25
www.cha.gn