



# LE VASOSPASME DU MAMELON

## Qu'est-ce que le vasospasme ?

Le vasospasme est une contraction des vaisseaux sanguins qui empêche l'apport en sang temporairement, et ce principalement aux extrémités du corps.

Le vasospasme du mamelon est dans la même famille que le syndrome de Raynaud. D'ailleurs, c'est plus souvent les femmes qui en sont atteintes!

## COMMENT SAVOIR SI JE FAIS DU VASOSPASME ?

Les principaux symptômes du vasospasme sont :

- Une douleur à l'extrémité du mamelon, souvent nommée comme une brûlure, un picotement. Cette douleur apparaît plus souvent à la fin du boire, ou lorsque bébé se décroche du sein. Aussi, les femmes rapportent ressentir cette même douleur aux changements de température, par exemple en sortant de la douche.
- Le changement de couleur à l'extrémité du sein : lorsque le vasospasme a lieu, la région touchée change généralement de couleur pour devenir blanche. Dans certains cas, le bout du mamelon devient aussi mauve, bleuté.

## LES FACTEURS AGRAVANTS LE VASOSPASME

La consommation de caféine, même si elle est minime  
Le tabagisme ou l'exposition à la fumée secondaire  
La grande consommation de menthe  
Une mauvaise prise du sein  
Des blessures comme des gerçures, des crevasses  
Un mauvais ajustement du tire-lait

## Saviez-vous que...

Les symptômes du vasospasme sont parfois accentués par la présence de muguet! Le traitement utilisé contre le muguet peut augmenter les douleurs liées au vasospasme

Il est conseillé de consulter une experte IBCLC en allaitement si vous ressentez de la douleur récurrente

## LES TRAITEMENTS

Diminuer, voir cesser la consommation de caféine  
Prendre des suppléments de vitamine B6, de calcium et de magnésium  
L'ibuprofène ou l'acétaminophène  
L'application de chaleur (la main ou autre)  
L'acupuncture, la chiropractie ou l'hypnose sont des alternatives intéressantes à explorer  
Un traitement pharmacologique (sous prescription) est parfois requis