



## Retrouver une jolie poitrine après avoir allaité bébé

*Allaiter est un moment de grâce et de communion avec votre enfant. Mais il n'est pas si facile de retrouver une jolie poitrine lorsque bébé a été sevré. Voici donc quelques conseils pour être maman et belle à la fois.*

### **POURQUOI MA POITRINE CHANGE ?**

Enceinte votre poitrine a commencé à changer. Avec le jeu des hormones, elle a pris du volume. C'est normal.

Mais souvent, après le sevrage (l'arrêt de l'allaitement), les seins ont tendance à diminuer de volume très rapidement, à être plats, déformés même. Et cela s'explique aussi. Pendant l'allaitement, la poitrine est en effet très sollicitée, elle s'est transformée, les glandes mammaires se sont atrophiées, la peau est distendue. Bref, c'est la cata dans le miroir.

### **PRÉPARER L'ALLAITEMENT**

Pour ne pas avoir de mauvaises surprises, il est donc essentiel d'éviter ces brusques changements de volumes de la poitrine et ce, dès le début de la grossesse.

Avant même la naissance de bébé, portez un soutien-gorge adapté à la taille de vos seins qui grossissent. La poitrine n'étant pas munie de muscles, elle est en effet très sensible aux variations de volumes. Le maintien correct des seins dès la grossesse et pendant toute la période de l'allaitement est donc très important pour préserver l'élasticité de la peau. Alors portez un soutien gorge adapté, de jour comme de nuit.

### **DES JETS D'EAU FROIDE**

Lorsque la poitrine est engorgée, au moment de la montée de lait ou lorsque bébé espacera en grandissant ses tétés, n'hésitez pas à utiliser les bienfaits de l'eau froide. Pour resserrer les tissus, décongestionner la poitrine gonflée et même parfois douloureuse.

Pour cela, douchez-vous alternativement chaque sein, durant une dizaine de secondes, avec de l'eau chaude puis de l'eau froide. Prolongez l'effet du jet d'eau en massant la poitrine avec des gestes circulaires pendant une bonne minute. Ce geste tonifie les parois des vaisseaux sanguins et renforce les fibres des tissus.

Si vraiment votre poitrine est très douloureuse, massez délicatement les seins avec des compresses d'eau froide. Faites ce geste quotidiennement jusqu'à ce que votre poitrine retrouve son élasticité.

### **ÉVITEZ LES ENGORGEMENTS DE LAIT**

Un engorgement de la poitrine est particulièrement douloureux et peut laisser des traces disgracieuses sur la peau : craquelures, vergetures... Il est donc important de veiller à ne pas laisser s'installer un engorgement de lait dans les seins. Dès les premiers symptômes d'engorgement, massez délicatement avec des mouvements



circulaires chaque sein avec des glaçons enveloppés dans un linge propre. C'est froid, mais très efficace !

## HYDRATEZ ET MASSEZ

La peau des seins est très sensible, particulièrement au moment de la grossesse et de l'allaitement. La peau de la poitrine ne possède pas en effet de glandes sébacées.

Après avoir séché délicatement la poitrine (et particulièrement le mamelon) avec un linge doux, il est recommandé de s'hydrater quotidiennement la poitrine. Et encore plus à cette période de grands bouleversements hormonaux.

Préférez les crèmes à base de collagène, d'élastine et d'oligo-éléments (comme les extraits de plante de soja, de lierre ou le silicium). Par contre, pendant la période de l'allaitement, évitez de mettre de la crème sur le mamelon.

Pour appliquer la crème, pensez à la chauffer entre vos mains avant de l'appliquer. Commencez au bord inférieur de la poitrine avec de petits mouvements doux et circulaires, puis élargissez sur l'ensemble du sein (toujours avec des mouvements circulaires). Pour terminer, tapotez délicatement avec le bout des doigts sur l'ensemble de la poitrine pour favoriser l'irrigation.

## UN SEVRAGE PROGRESSIF

Le sevrage (c'est-à-dire l'arrêt de l'allaitement) est un moment clef, tant pour bébé que pour vous.

Il n'est donc pas conseillé (sauf cas extrêmes) d'arrêter l'allaitement du jour au lendemain, mais plutôt de l'arrêter très progressivement. D'abord une tétée sur deux, puis une sur trois...

Cet arrêt en douceur permettra à bébé de s'habituer à son rythme au biberon et ménagera aussi l'élasticité de la peau de votre poitrine.

De même, ne vous lancez pas dans un



régime draconien juste après l'arrêt de l'allaitement. Jouez plutôt la carte de la patience. Car une perte de poids trop rapide après une grossesse aura une sérieuse tendance à fragiliser la peau et à accélérer la venue disgracieuse des vergetures.

Dans le même état d'esprit, après la naissance de bébé, reprenez le sport en douceur, avec un soutien gorge adapté qui maintiendra correctement vos seins.

Pas de précipitation donc. Il vous a fallu neuf mois pour donner la vie à ce joli nouveau-né, il vous en faudra au moins autant pour retrouver votre corps. Alors, soyez patiente !

## LES TROIS GESTES INDISPENSABLES

Pour récapituler, trois gestes sont essentiels pour avoir une belle poitrine après une grossesse et un allaitement. Portez un soutien-gorge adapté à la taille de votre poitrine, de jour comme de nuit. Préférez les petites douches rapides aux longs bains chauds, certes agréables, mais qui mettent en péril les seins déjà fragilisés par toutes ces modifications hormonales.

Méfiez-vous du soleil. Les expositions fréquentes et prolongées, particulièrement enceinte ou pendant l'allaitement, rendent les tissus de la peau au niveau des seins lâches et peuvent même provoquer des tâches pigmentaires.

## Pour aller plus loin avec **UN LIVRE**

« Avoir de beaux seins »,  
Collectif (éd. Artémis, Guide  
Beauté & Santé)

Prix : 18 € / Paru en mai 2010  
Dimensions : 17 cm x 23 cm  
176 pages

Plus d'informations sur  
[www.editions-artemis.com](http://www.editions-artemis.com)

