

Se bander la poitrine pendant la grossesse

Si vous avez l'habitude de vous bander la poitrine, peut-être voudrez-vous continuer à le faire pendant votre grossesse. Beaucoup trouvent que cette pratique devient inconfortable et perd de son efficacité pendant la grossesse.^{1,2} Toutefois, il ne tient qu'à vous de continuer ou non..

Votre grossesse pourrait entraîner une expansion de votre poitrine ou du tissu mammaire, ce qui peut amplifier votre sentiment d'incongruence ou de dysphorie de genre. L'utilisation d'un *binder* ou d'autres vêtements de compression peut vous aider à atténuer ces émotions.

Changements physiques

Pendant la grossesse, votre corps subira des changements qui peuvent vous empêcher de vous bander la poitrine.

Changements structurels

Pendant la grossesse, le tissu mammaire subit des changements cellulaires et structurels en vue de la lactation. Le bandage peut alors devenir plus inconfortable, mais il est peu probable qu'il freine la transformation de votre poitrine ou de vos seins.

La cage thoracique s'élargit pour augmenter le volume d'air disponible lors de la respiration afin de fournir assez d'oxygène pour vous et votre bébé. Ainsi, un bandage trop serré peut restreindre votre respiration, ce qui entraînera un essoufflement au repos et, lorsque vous bougerez, des étourdissements ou des douleurs thoraciques.

Si vous ressentez ces symptômes, retirez votre bandage dès que possible. Consultez votre prestataire de soins de santé si la douleur persiste. Si vous continuez à avoir de la difficulté à respirer, demandez immédiatement des soins médicaux.

Système immunitaire

Les changements dans votre système immunitaire peuvent vous rendre plus vulnérable aux infections,⁴ y compris les infections respiratoires et cutanées liées au bandage.⁵

- **Infections respiratoires :** Toux grasse et persistante, fièvre, crampes, fatigue. Si vous avez ces symptômes, consultez votre prestataire de soins de santé dès que possible.
- **Infections cutanées:** Rougeurs, plaies, aggravement des éruptions cutanées. Si vous avez des plaies qui ne cicatrisent pas, qui s'agrandissent ou qui sécrètent un liquide malodorant, ou si vous présentez d'autres signes d'infection (fièvre, douleurs corporelles, fatigue accrue), consultez votre prestataire de soins de santé dès que possible.

Changements physiques (suite)

Plancher pelvien

La croissance de votre bébé entraînera un déplacement de vos organes internes, ce qui peut affecter le diaphragme et les muscles du plancher pelvien. Si vous bandez votre poitrine, cela peut limiter le diaphragme dans ses mouvements et produire une pression accrue sur votre plancher pelvien, et donc entraîner des faiblesses et un dysfonctionnement (problèmes intestinaux ou urinaires, y compris l'incontinence). Vous pouvez consulter un·e physiothérapeute allié·e et spécialisé·e dans le plancher pelvien pour obtenir des recommandations personnalisées concernant le bandage de la poitrine, la grossesse et la santé du plancher pelvien.

Si vous souhaitez bander votre poitrine pendant votre grossesse, nous vous recommandons d'en discuter avec votre prestataire de soins de santé pour savoir comment limiter les conséquences.

Pendant la grossesse

- Choisissez un bandage plus grand ou moins comprimant. Peut-être aussi vous sentiriez-vous plus confortable avec une brassière de sport ou un t-shirt de compression.⁵
- Portez votre bandage pour des périodes plus courtes.
- Utilisez du ruban imperméable de qualité médicale qui n'entoure pas la poitrine (comme le TransTape).
- Évitez les bandages élastiques, le ruban adhésif (le duct tape) ou les pellicules de plastique.
- Vous trouverez d'autres renseignements généraux à la page [Binding](#) (bandage de la poitrine) sur le site de Trans Care BC.

Après la grossesse

Dans les deux à trois premiers mois après l'accouchement, le bandage limitera probablement votre production de lait. La compression de votre poitrine peut également augmenter le risque d'inflammation et de mastite.⁶

- Pour en savoir plus sur les signes de mastite, consultez la fiche [À quoi vous attendre pendant et après la grossesse.](#)

Après les deux à trois premiers mois suivant l'accouchement, ou une fois que votre la production de lait sera bien établie, vous pourriez vous bander la poitrine de temps en temps pour vous soulager si vous ressentez de la dysphorie. Pour certaines personnes, cela permet de prolonger la période d'allaitement.² Portez attention aux signes de dégradation de la peau, d'inflammation ou de mastite, et de baisse de la production de lait.⁵

Si vous ne prévoyez pas d'allaiter ou souhaitez arrêter, un léger bandage peut aider à réduire votre production de lait ou à « épuiser » vos réserves. Portez attention aux signes d'inflammation et de mastite, car ces problèmes peuvent survenir même si vous n'allaites pas..

- Pour en apprendre plus sur les manières d'arrêter votre production de lait, consultez la page [Suppression de la Lactation](#) (à venir).

Pour plus d'informations, visitez le site transcarebc.ca

Références

1. Charter R, Ussher JM, Perz J, Robinson K. The transgender parent: Experiences and constructions of pregnancy and parenthood for transgender men in Australia. *International Journal of Transgenderism*. 2018;19: 64–77. doi:[10.1080/15532739.2017.1399496](https://doi.org/10.1080/15532739.2017.1399496)
2. MacDonald T, Noel-Weiss J, West D, Walks M, Biener M, Kibbe A, et al. Transmasculine individuals' experiences with lactation, chestfeeding, and gender identity: A qualitative study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16: 1–17. doi:[10.1186/s12884-016-0907-y](https://doi.org/10.1186/s12884-016-0907-y)
3. Krebs C. Breast anatomy and milk production. Second edition. In: *Lactation Education Accreditation and Approval Review Committee, Campbell SH, Spencer B, Chamberlain K, Lauwers J, Mannel R, editors. Core curriculum for interdisciplinary lactation care. Second edition. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning; 2022.*
4. Danhausen K, King TL. *Anatomy and physiology of pregnancy. 7th ed. Varney's midwifery. 7th ed. [S.l.]: Jones & Bartlett Learning; 2023.*
5. Peitzmeier S, Gardner I, Weinand J, Corbet A, Acevedo K. Health impact of chest binding among transgender adults: a community-engaged, cross-sectional study. *Culture, Health & Sexuality*. 2017;19: 64–75. doi:[10.1080/13691058.2016.1191675](https://doi.org/10.1080/13691058.2016.1191675)
6. Gender Confirmation Center. "Chestfeeding"; Before we start. In: *Gender Confirmation [Internet]. 5 Jun 2018 [cited 7 Nov 2023]. Available: <https://www.genderconfirmation.com/blog/chestfeeding/>*

Contribution financière

Ce document a été conçu à des fins d'information seulement et ne constitue aucunement un avis médical. Veuillez adresser vos questions et préoccupations à votre équipe soignante.



Santé
Canada Health
Canada

Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.