



GERCURES OU CREVASSES

Recommandations - Gerçure

- Allaiter avant que bébé ait très faim
- Placer de la glace dans une débarbouillette humide sur le mamelon un peu avant le boire pour diminuer la douleur
- Exprimer du lait avant la tétée (déclenche réflexe d'éjection pour que bébé tète moins fort)
- Faire la compression du sein pendant la tétée pour que bébé reçoive plus de lait en moins de temps
- Retirer bébé dès qu'il arrête de boire
- Donner le sein le moins douloureux en premier
- Mettre du lait maternel sur le mamelon et laisser sécher à l'air
- Éviter le frottement avec les vêtements
- Appliquer une mince couche de lanoline
- Changer bébé de position pour déplacer le point de friction
- Changer souvent de compresses d'allaitement (mouiller la compresse pour la décoller du mamelon)

Consulter un-e professionnel-le en allaitement

Recommandations - Crevasse

(Les recommandations pour les gerçures sont bonnes pour les crevasses, en plus de celles-ci)

- Faire évaluer le frein de langue
- Pour diminuer la douleur, prendre acétaminophène ou ibuprofène (consulter pharmacien-ne)
- Certains médecins recommandent la crème du Dr. Newman ou une autre
- Si recommandé, garder humide avec un pansement du type « Mepilex »
- Un médicament pourrait être prescrit par un-e médecin pour traiter l'infection

