

✨ L'hygiène des mamelons en cours d'allaitement

Le lavage des mamelons avant tétée était fortement recommandé dans les années 1970. Avec le temps, les professionnels se sont rendu compte que le lavage des mamelons n'avait aucun bénéfice! En fait, c'est plutôt le contraire, en plus d'assécher la peau cela retire les défenses naturelles sur les mamelons et enlève l'odeur qui sert à guider bébé jusqu'au sein.

Vous pouvez laver vos mamelons à l'eau claire quand vous prenez votre douche. Éviter de crémér, huiler les mamelons à moins d'avoir un avis médical sur le sujet. Assurez-vous de changer régulièrement vos compresses d'allaitement pour que le mamelon reste bien au sec.

N'oubliez pas que le lavage des mains avant de donner le sein est le moyen le plus efficace pour diminuer les risques de contamination (rhume, gastro, grippe, etc!) 😊.

<http://www.allaitement-jumeaux.com/espace-allaitement/seins/hygiene-seins.php>

<https://mariefortier.com/grossesse-semaine-par-semaine/postnatal/est-ce-que-je-dois-laver-mes-seins-avant-dallaiter/>