

1. Les soins généraux à apporter à vos seins

MODULE 4

Pendant l'allaitement, quelques soins de base sont importants.

- Lavez vos seins chaque jour. Essayez de ne pas mettre de savon sur vos mamelons, en particulier s'ils sont douloureux. Le savon peut assécher les mamelons et causer des gerçures.
- Portez un soutien-gorge qui est bien ajusté, mais pas trop serré. Ne portez pas de soutien-gorge avec des armatures en métal.
- Après l'allaitement, tirez un peu de lait et étendez-le sur les mamelons et l'aréole afin d'aider à protéger la peau. Laissez le lait sécher avant de remettre votre soutien-gorge.