

# ASTUCES POUR **GERÇURES ET FISSURES**

1

LES MESURES SUIVANTES PEUVENT ÊTRE TRÈS AIDANTES SI LE MAMELON **EST GERÇÉ OU FISSURÉ :**

- Trouver et corriger la cause
- Assurer une bonne mise au sein du bébé
- Allaiter du sein le moins affecté en premier.
- Une fois par jour, laver doucement avec l'eau et du savon, bien rincer sous l'eau courante.

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca) et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES



# ASTUCES POUR **GERÇURES ET FISSURES**

**2** LES MESURES SUIVANTES PEUVENT ÊTRE TRÈS AIDANTES SI LE MAMELON **EST GERÇÉ OU FISSURÉ :**

- Mettre un peu de glace sur le mamelon avant la mise au sein afin de le désensibiliser.
- Si l'allaitement est trop douloureux, tirer ou exprimer du lait du sein affecté.
- Exposer les mamelons à l'air autant que possible. Changer souvent les compresses.

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca) et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES



# ASTUCES POUR **GERÇURES ET FISSURES**

LES MESURES SUIVANTES PEUVENT ÊTRE TRÈS AIDANTES SI LE MAMELON **EST GERÇÉ OU FISSURÉ :**

- Mettre un peu de lait exprimé sur les mamelons
- Varier les positions d'allaitement.
- Appliquer de la lanoline purifiée
- Au besoin appliquer une crème antibiotique ou la crème du Dr Newman

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca) et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES

# ASTUCES POUR **GERÇURES ET FISSURES**

# 4

LES MESURES SUIVANTES PEUVENT ÊTRE TRÈS AIDANTES SI LE MAMELON **EST GERÇÉ OU FISSURÉ :**

- Soulager la douleur avec l'acétaminophène ou l'ibuprofène
- Contacter un professionnel de la santé si vous avez : fièvre, inflammation/rougeur, enflure, écoulement, pus ou autre signe d'infection
- Après la tétée, rincer avec une solution saline

Pour en savoir plus, visitez [nourrisourcelaurentides.ca](http://nourrisourcelaurentides.ca) et consultez notre page FB pour d'autres astuces!



Nourri-  
Source  
LAURENTIDES

