Comment prendre soin de mes seins ?

Hygiène

En temps normal, les mesures d'hygiène quotidienne sont suffisantes. Lavez le mamelon à l'eau tiède et sans savon pour éviter tout dessèchement. L'aréole abrite des glandes sébacées (de Montgomery) qui entretiennent la souplesse de la peau et l'aseptisent. C'est la raison pour laquelle il est déconseillé de « durcir » les mamelons en les frottant avec une serviette de bain rèche. Les mamelons ne nécessitent aucun soin particulier tant avant qu'après l'allaitement. Les masser doucement avec une goutte de lait maternel constitue le baume le plus naturel pour eux.

Soutien-gorge

Portez un soutien-gorge confortable. Lors de son achat, tenez compte de la matière qui le compose mais aussi du fait que le volume des seins augmente vers le troisième ou quatrième jour. Le soutien-gorge ne doit pas gêner. Choisissez donc un modèle sans baleines et de préférence en coton.

Compresses d'allaitement

Les compresses d'allaitement servent à absorber les fuites de lait éventuelles et doivent être remplacées régulièrement. Si vous avez des mamelons sensibles et/ou crevassés, nous vous recommandons une pommade naturelle à base de lanoline.

Dois-je me reposer davantage ?

Écoutez votre corps et accordez-vous suffisamment de repos. Devenir mère et allaiter demande beaucoup d'énergie, surtout les premières semaines.
Une fatigue excessive peut freiner la montée de lait. Essayez de l'éviter en dormant suffisamment. Récupérez votre manque de sommeil nocturne en faisant une petite sieste pendant la journée. Dormir en compagnie de votre bébé n'est pas un luxe superflu.

azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5359-FR 19-07-2019

Demandez l'aide de votre compagnon, de votre famille ou de vos amis pour effectuer les tâches ménagères et prendre soin de vos autres enfants.

Considérez le moment de la tétée comme une parenthèse reposante et bien méritée en compagnie de votre bébé.

Pour une assistance complémentaire à domicile, vous pouvez toujours faire appel au service social de l'hôpital.

Source : département maternité, 11 mars 2019