

## Fiche pratique pour soigner les crevasses

- Ne jamais nettoyer les mamelons avant ou après la tétée.
- Trouver et corriger la cause des crevasses.
- Vous pouvez alterner :
  - Les pansements au lait maternel :
    - imbiber une compresse de lait maternel
    - l'appliquer sur le mamelon
    - la recouvrir de film alimentaire.
  - La lanoline pure modifiée (Purelan, Prelan, Lansinoh,...) : l'équivalent d'un demi grain de maïs chauffé entre deux doigts, à appliquer uniquement sur la zone lésée.
  - Ces deux méthodes permettent une cicatrisation sans croute, confortable et rapide.