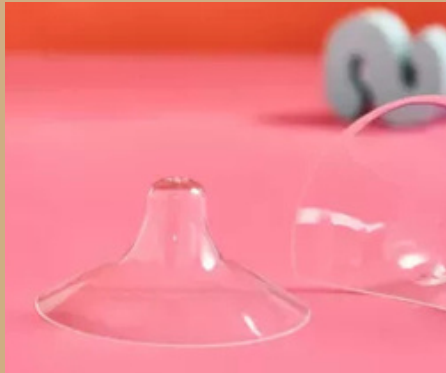


Utilisation de la téterelle (bout de sein)

La téterelle, aussi appelée “ bout de sein”, est régulièrement utilisée comme outil dans les débuts d’allaitement difficiles. Malgré que la téterelle puisse sauver des allaitements, elle peut aussi augmenter les difficultés rencontrées si son utilisation n’est pas bien encadrée.

Qu’est-ce que la téterelle?

La téterelle est un outil d’allaitement en silicone, souple et mince. Elle se pose directement sur le mamelon de la mère, créant une barrière physique entre le mamelon et la bouche du bébé. Il existe plusieurs formes et grandeurs disponibles sur le marché.



Téterelle : dans quelles circonstances ?

Il existe une multitude de situations dans lesquelles l'utilisation de la téterelle serait **une option**. Voici quelques exemples :

- Mamelon invaginé sur lequel bébé est incapable de s'accrocher efficacement
- Plaie complexe au mamelon qui ne guérit pas
- Restrictions orales chez bébé, rendant sa prise douloureuse ou peu efficace
- Transition du biberon au sein, etc.

Attention, ce n'est pas parce que maman a un mamelon invaginé qu'une téterelle est nécessaire d'emblée! La téterelle devrait toujours être une option de **dernier recours**, et son utilisation devrait être discutée dans le cadre d'une évaluation rigoureuse par un professionnel en allaitement.

Les risques potentiels

L'utilisation de la téterelle n'est pas sans risque. C'est pourquoi son utilisation doit être encadrée et enseignée aux parents par un professionnel en allaitement. La téterelle peut amener des enjeux chez la mère et le bébé à long terme, mais aussi des problématiques à court terme pendant son utilisation.



Les risques potentiels : suite

- **Une baisse de la production lactée :** La tétérnelle crée une barrière physique entre le sein de maman et la bouche de bébé. La mise en place d'une tétérnelle vient limiter la stimulation des zones sur le sein qui, lorsque stimulées par la prise de bébé, servent à établir une bonne production de lait.. C'est entre autre pourquoi la mise en place d'une tétérnelle doit généralement être temporaire et avec une durée aussi courte que possible. Parfois, l'utilisation d'un tire-lait entre les boires peut s'avérer nécessaire pour stimuler les seins et éviter une baisse de la production de lait.
- **Un refus de prendre le sein chez bébé :** Certains bébés vont développer une préférence pour l'allaitement avec la tétérnelle, car celle-ci peut faciliter la prise du sein. Chez certaines mamans qui ont un fort réflexe d'éjection, la tétérnelle peut diminuer la pression du flot de lait et retarder l'adaptation de bébé à ce débit. Ainsi, plus l'utilisation de la tétérnelle perdure dans le temps, plus le risque que bébé refuse le sevrage de celle-ci augmente.
- **Des blessures au mamelon :** La tétérnelle doit toujours être bien ajustée au mamelon de maman. Une tétérnelle trop grande, trop petite, trop longue ou trop courte, pourrait amener des douleurs importantes pendant le boire et des blessures au long court.
- **Des tensions orales chez bébé :** La tétérnelle doit aussi être ajustée à la bouche de bébé! En effet, selon la forme et la taille de la tétérnelle, bébé devra adapter sa prise du sein. Par exemple, une tétérnelle de forme conique pourrait inciter bébé à mordre le sein, développant ainsi une prise étroite et des tensions!

Comment utiliser correctement la téterelle



L'introduction de la téterelle devrait toujours être encadrée et enseignée par une professionnelle en allaitement, comme une consultante en lactation certifiée IBCLC. Avant de mettre en place une téterelle, une évaluation est nécessaire afin de trouver la cause des problèmes touchant la dyade et proposer d'autres options possibles.

Actuellement, les téterelles sont disponibles en vente libre. Nous trouvons important de vous donner des conseils pour une meilleure utilisation. Sachez que si vous avez déjà acheté une téterelle, vous pouvez tout de même nous contacter afin de valider son utilisation, limiter ses impacts négatifs, explorer vos enjeux et même la sevrer!

Comment nettoyer la téterelle

À l'achat, il est conseillé de stériliser la téterelle avant de l'utiliser. Par la suite, la stérilisation n'est pas nécessaire au quotidien, considérant que la téterelle est en contact avec du lait maternel*. Il suffit de laver la téterelle à l'eau chaude savonneuse et de bien la rincer. Laisser la sécher à l'air libre avant sa prochaine utilisation.

*Dans certaines situations, par exemple un bébé prématuré, on pourrait vous conseiller de stériliser la téterelle entre chaque utilisation.