

Technique de succion

Positions d'allaitement

Formation La Voie Lactée le 10 Octobre 2009

Paloma Meignan - Puéricultrice – Consultante en Lactation IBCLC

Technique de succion

Une technique de succion correcte d'emblée est un préalable indispensable à la réussite de l'allaitement maternel.

Le réflexe de déglutition apparaît entre la 12^e et 14^e semaine de vie in utero et celui de succion entre la 15^e et la 18^e semaine.

1 - Le transfert de lait du sein à l'enfant se fait par 2 processus:

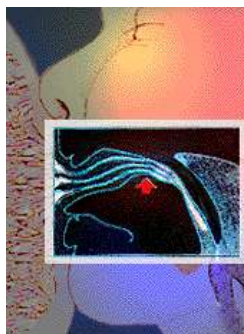
► L'expulsion active du lait par le réflexe d'éjection :

Stimulation de l'aréole → production d'ocytocine → contraction des cellules myo-épithéliales → propulsion du lait vers les canaux terminaux.

On a mesuré que la quantité de lait obtenue avant le réflexe d'éjection est faible.

► La succion active, par la bouche du bébé :

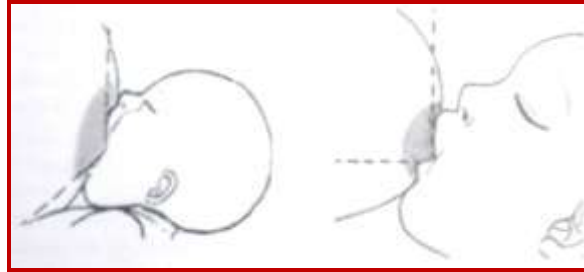
- Le mamelon et l'aréole sont attirés au fond de la cavité buccale,
- La langue recouvre la gencive inférieure et se met en gouttière sous le sein,
- Les muscles faciaux et la langue vont créer une dépression intra buccale,
- Puis la langue exerce des mouvements rythmiques, péristaltiques permettant l'extraction du lait.



Tout commence par une bonne position :

2 - Position de la bouche :

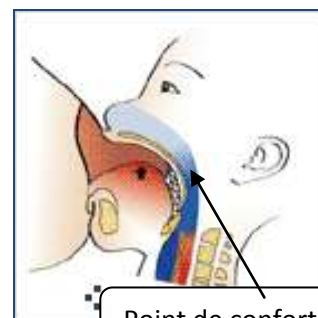
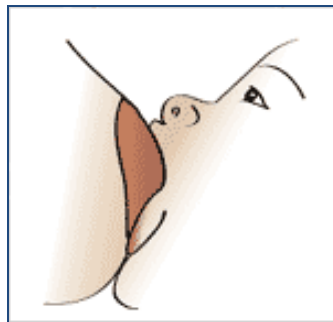
► La bouche est grande ouverte (au moins 140°) et donc la tête un peu défléchie,



OUI

NON

- Les lèvres sont bien déroulées sur le sein, éversées et souples,
- La langue est en gouttière, au-dessus et en avant de la gencive inférieure,
- Sa mâchoire inférieure se positionne loin sur l'aréole, à distance de la base du mamelon ;
- Le mamelon et la plus grande partie de l'aréole sont bien étirés jusqu'au fond de la bouche, **à la jonction entre le palais dur et le voile du palais : au point de confort.**



Point de confort

La prise du sein est asymétrique :

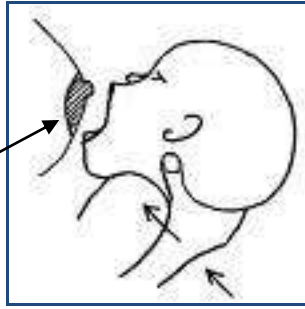
La prise asymétrique du sein favorise :

- ✓ une large ouverture de la bouche du bébé,
- ✓ un abaissement de la langue,
- ✓ l'introduction profonde du sein dans la bouche du bébé,
- ✓ la création d'une dépression intra-buccale efficace.

La bouche du bébé se trouve légèrement décalée sous le mamelon :

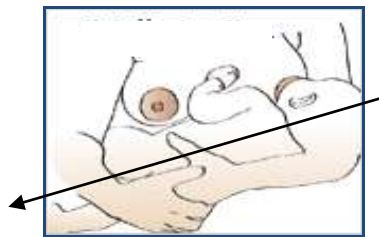
- La tête, maintenue au niveau de la nuque par la paume de la main, est légèrement défléchie,
- le mamelon est présenté en direction de la lèvre supérieure /du nez,
- au moment de l'ouverture de la bouche, le bébé est rapidement amené sur le sein,
- Le menton du bébé est en appui sur le sein,
- Le nez est dégagé.

Partie de l'aréole qui doit être dans la bouche du bébé



3 - Position du bébé :

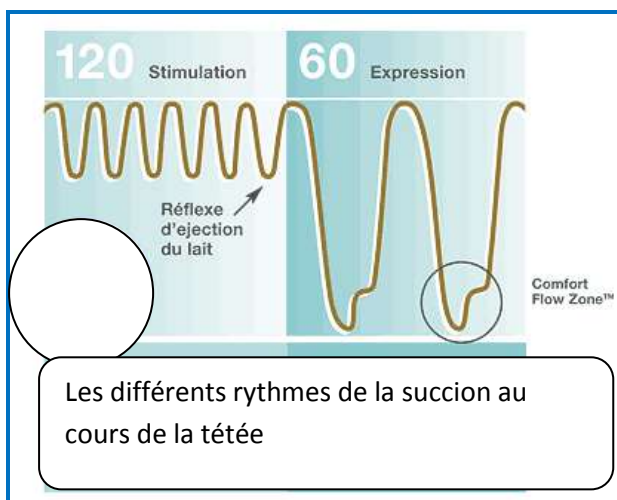
- La tête, l'épaule et la hanche du bébé sont dans le même axe,
- Le bébé est lové contre sa mère, ventre contre poitrine.



4 - Rythme de la succion :

Le rythme de la succion varie au cours de la tétée:

- En début de tétée, le bébé effectue des suctions rapides et peu intenses destinées à déclencher un pic d'ocytocine rapide et intense qui va provoquer le réflexe d'éjection du lait,
- Lorsque le réflexe d'éjection est déclenché, les mouvements de succion deviennent plus lents, amples, profonds et réguliers: ils permettent l'expression du lait.
- Au cours d'une même tétée, il peut y avoir plusieurs cycles de stimulation/expression.



5 - Signes d'une bonne succion:

La succion nutritive:

- Longues salves de 10, 30, 50 parfois même 100 mouvements.
- Le mouvement est lent et régulier et le bébé déglutit à chaque mouvement de succion,
- Entre les salves, les pauses sont rares et de courte durée et le bébé ne lâche pas le sein,
- Le bébé respire en tétant, et n'accélère pas sa respiration pendant les pauses,
- Il déglutit à chaque mouvement de succion, ce qui prouve que le transfert de lait est efficace,
- Le bébé est très actif et concentré sur ce qu'il fait,
- Le bébé qui tète bien, urine six à huit fois par jour et a, au cours du premier mois, des selles fréquentes et liquides.

La succion "non nutritive" :

En fin de tétée, elle apaise et sécurise le bébé :

- son rythme se ralentit,
- elle se fait par petits à-coups rapides, irréguliers, bébé lâchant le sein pour le reprendre après de longues pauses,
- les déglutitions deviennent rares,

Cela est fréquent et n'a rien d'anormal si cela suit un moment de vraie tétée nutritive.

La prise du sein correcte et une bonne position :

- Favorisent un transfert de lait suffisant au besoin du bébé et un bon démarrage de l'allaitement maternel,
- Diminue les risques de mamelons douloureux, même si une sensibilité existe dans les premiers jours.

Les positions d'allaitement

La position du bébé au sein est le fondement d'un bon allaitement.

Une mauvaise position peut faire échouer l'allaitement et amener à choisir un autre mode d'alimentation.

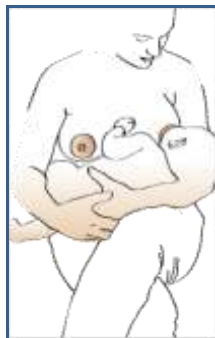
Allaiter ne doit pas faire mal...

Installation de la mère:

- ✓ prendre le temps de s'installer confortablement,
- ✓ dans le calme et l'intimité,
- ✓ prévoir des oreillers ou coussins d'allaitement,
- ✓ éviter les tensions au niveau du dos et d'avoir le poids du bébé sur le bras.

Position classique « Madone » ou « berceuse » :

- Mère assise confortablement, dos arrondi, les pieds sont surélevés;
- Le bébé est calé sur le ventre maternel ou un coussin, sur le côté,
- les fesses soutenues par une main et la tête reposant sur un avant-bras, au pli du coude pour être stable.
- Le poids du bébé n'est pas sur les bras.



Position « Madone inversée»:

C'est une position qui aide beaucoup de mères et de bébés dans leur apprentissage de l'allaitement, en favorisant la prise asymétrique du sein.

Cette position peut aider les mères en cas de:

- problèmes de succion,
- bébés hypotoniques,
- fente labio-palatine,
- prématurité.



Description:

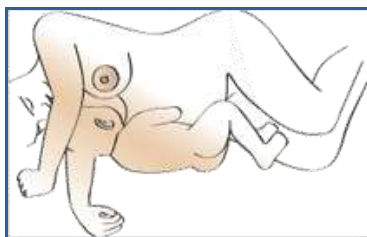
- La mère s'installe confortablement: coussin dans le dos, bien calée, pieds relevés,
- Elle pose le bébé sur un oreiller ou un coussin,
- Elle tient le bébé avec le bras opposé au sein proposé (bras gauche si elle allaite à droite): la paume de la main soutient les omoplates, le pouce et l'index placés derrière les oreilles du bébé soutiennent la tête,
- Le corps du bébé est fermement maintenu par l'avant-bras contre le corps de sa mère, face à face,
- Le sein est soutenu par la main située du côté allaité,
- Le sein est proposé mamelon face au nez.

Position allongée

Intéressante dans le démarrage de l'allaitement car elle facilite le repos.

Cette position peut aider les mères en cas de:

- césarienne,
- épisiotomie,
- forte poitrine,
- tétées la nuit.



Description:

- La mère est allongée sur le côté, tête appuyée sur un oreiller ou son bras, jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant.
- Le bébé est allongé sur le côté face à sa mère.
- La bouche est au niveau du mamelon.
- Il est suffisamment loin du rebord du lit, pour ne pas risquer de tomber.

Position en "ballon de rugby"

Cette position peut aider les mères en cas de:

- Difficultés de succion ou de prise de sein (meilleure vision),
- Césarienne,
- Seins volumineux ou des mamelons peu saillants.
- Prématurés, petits bébés,
- Jumeaux.



Description:

- La mère s'installe confortablement,
- 2 ou 3 coussins amènent le bébé à hauteur du sein,
- Le bébé est contre sa mère, sous son bras (à la gauche de la mère si le sein gauche est proposé): les fesses du bébé se trouvent au niveau du coude de la mère.
- La paume de la main soutient les omoplates, le pouce et l'index placés derrière les oreilles du bébé soutiennent la tête.

Si la plante des pieds du bébé touche le dossier, un réflexe d'extension peut l'éloigner du sein.

Position à califourchon

Cette position peut aider les mères en cas de:

- Bébé peu toniques (prématurés, problème neurologique, gros dormeurs),
- Réflexe d'éjection fort,
- Jumeaux,
- fente labio-palatine,



Description:

- Le bébé est à la verticale, à califourchon sur une cuisse de sa mère.
- Son corps est en contact étroit avec celui de sa mère
- Une main soutient fermement ses reins et l'autre retient légèrement sa tête.

Le soutien du sein avec la main

Le soutien du sein, en plaçant la main sous le sein, pouce au-dessus, sans appuyer, facilite la prise par le bébé, en allégeant le poids supporté par le menton du bébé.

La position des doigts en ciseau sur le sein peut gêner la saisie du mamelon et majorer le risque d'engorgement (point de pression).

Le confort physique au moment des tétées est un gage de réussite pour l'allaitement :

- **Il facilite la réaction d'éjection du lait.**
- **Il permet de donner le sein au bébé aussi souvent et aussi longtemps qu'il le désire.**
- **Il permet à la mère de vivre sereinement l'allaitement et de s'épanouir dans la relation avec son enfant.**

TOUTES LES POSITIONS SONT POSSIBLES !

C'est à la mère de trouver la position qui lui convient le mieux, l'essentiel est qu'elle soit confortable.