



En cas de frottement des dents ou de morsure, une position d'allaitement soignée limite les douleurs.

Sandra Breton

POINT ALLAITEMENT

Allaiter quand **les dents sortent**

Présence de dents ne rime pas avec sevrage. Toutefois, leur sortie peut-être un cap plus ou moins houleux à passer pour certains couples mères/bébés. En attendant, plusieurs astuces aideront la mère et son enfant à gérer la situation.

Les premières dents de lait apparaissent à des âges très variés. À dix mois, la plupart des bébés possèdent deux incisives supérieures et inférieures. Puis, tous les quatre mois, quatre nouvelles dents sortent jusqu'à environ deux ans¹. Il se passe donc une longue période où l'enfant pourra être gêné par les poussées dentaires.

Mais la présence de dents n'empêche pas le bébé, puis le bambin, de téter correctement. Il n'y a donc aucune raison de sevrer son bébé lorsque des dents apparaissent. D'ailleurs, si l'on se base sur les dents pour définir le moment physiologique du sevrage naturel², ce dernier aurait lieu autour de 6 ans, quand les premières molaires permanentes sortent.

DES PROBLÈMES VARIÉS

La sortie des dents ne signifie pas que la mère devra obligatoirement faire face à des problèmes. Mais chez certaines mères, des douleurs des mamelons apparaîtront en même temps que les poussées dentaires et

l'éruption des incisives qui pourront frotter et irriter le sein. D'autres bébés utiliseront leurs dents à mauvais escient et mordront.

Que le bébé morde volontairement ou que ses dents frottent indépendamment de sa volonté, il faut agir et le faire participer pour résoudre le problème. Aucune raison de souffrir en attendant que ça passe ! C'est aussi

l'occasion de montrer à son enfant que l'allaitement est une relation où les deux protagonistes doivent se sentir bien.

DES MÂCHOIRES QUI SE SERRENT

Avant même que les dents ne sortent, certains bébés serrent les gencives sur le sein lors de la tétée. Dans certains cas³, ils soulagent ainsi la gêne qu'ils ressentent lors des poussées dentaires. Une telle succion occasionne des douleurs du mamelon, voire des crevasses, d'autant plus si le bébé a déjà quelques dents.

Quand cette situation se présente, il est important de ne

METTRE LE BÉBÉ À CONTRIBUTION POUR TROUVER UNE SOLUTION.

➔ Suite page 68

→ Suite de la page 67

pas laisser le bébé téter ainsi. La mère peut glisser un doigt entre les gencives de l'enfant pour rompre la succion et lui faire lâcher le sein. Pour éviter ensuite que le bébé ne recommence, plusieurs approches sont possibles. Même si le bébé est jeune, on peut lui expliquer calmement ce qui se passe et ce qu'il doit faire et ne pas faire. Montrer soi-même à son bébé une bouche grande ouverte avec la langue tirée pousse souvent l'enfant à nous imiter. Quand le bébé tète et recommence à serrer les mâchoires, renouveler à chaque fois ses explications et démonstrations est nécessaire. Il est également possible d'appuyer doucement sur le menton du bébé afin de lui faire ouvrir grand la bouche. Toutefois, soyez vigilante à l'effet obtenu car certains petits ont le réflexe de serrer encore plus les mâchoires !

DES GENCIVES DOULOUREUSES

Quand les gencives sont sensibles, le bébé peut également s'énerver au sein, voire le bouder. Pour améliorer la situation, tous les moyens permettant de diminuer la douleur pourront être utilisés. Par exemple, un objet froid à mâchouiller peut être proposé au bébé afin de l'aider à soulager ses gencives. Des gels pour masser ces dernières permettent également d'atténuer la douleur. Par contre, attention de ne pas les passer juste avant la tétée car ils peuvent parfois irriter la peau du sein, voire anesthésier la bouche et la langue du bébé qui tètera alors moins bien. Il est parfois nécessaire de donner des médicaments antidouleurs, que votre médecin vous prescrira.

DES DENTS QUI FROTTENT

Quand l'enfant tète, sa langue recouvre la gencive inférieure et donc les dents. Le mamelon est ainsi protégé de tout contact avec les incisives inférieures. Les incisives supérieures, par contre, sont en contact avec le sein. Mais le mamelon longe l'arrière des dents pour aller se placer au fond de la bouche de l'enfant et il ne devrait ainsi pas être comprimé par les dents. On peut se rendre compte soi-même de cette position en suçant son pouce : on ne le mord pas et les dents ne le râpent pas non plus.

Par contre, certaines situations empêcheront le bébé de bien téter. Par exemple, chez un enfant dont le frein de langue est serré ou la langue plus courte, les



gencives inférieures ne sont pas assez recouvertes par la langue. Si le problème existe toujours lors de l'apparition des dents, ces dernières abîmeront alors le mamelon. Autre situation plus courante : une mauvaise position du bébé au sein ou une bouche pas assez ouverte empêchent le mamelon de se glisser loin dans la bouche.

Quand les dents frottent, plusieurs pistes peuvent être explorées pour résoudre le problème. La succion du bébé doit être vérifiée afin de s'assurer de la position de sa langue. On peut inciter le petit à bien ouvrir la bouche et à tirer au mieux la langue. La position d'allaitement doit faire en sorte que le bébé soit placé au sein suffisamment décalé sur le côté de telle manière qu'il doive relever légèrement la tête : le mamelon pourra alors glisser le long des incisives supérieures.

Le bébé doit être mis à contribution : même si ce frottement est involontaire, il a les moyens d'aider sa maman. Il doit également s'habituer à la présence de ces nouvelles choses dans sa bouche et adapter sa succion en conséquence, ce qui prendra quelques jours. De plus, les nouvelles incisives ne sont probablement pas encore polies, et le moindre frottement sur le sein aura plus de conséquences lors de leur sortie qu'un peu plus tard.

BÉBÉ MORDEUR

Il arrive qu'un bébé utilise ses dents volontairement sur le sein, mais, heureusement, ce n'est pas une généralité. Un bébé peut mordre une fois et se rendre

Des cas particuliers

Il arrive qu'un nouveau-né naisse avec des dents surnuméraires. Ces dents sont souples, sans émail, et tombent généralement spontanément. Si elles ne tombent pas, elles sont parfois retirées afin d'éviter tout risque d'aspiration⁴.

Une dent cassée au cours des aventures des bambins peut faire mal lors de la tétée. Si elle ne se polit par toute seule, on peut voir avec son dentiste comment adoucir cette dent.



La position de la louve : surprenante mais très pratique ponctuellement.

immédiatement compte de l'effet inattendu et ne plus recommencer. Un autre peut utiliser cette technique comme nouveau moyen d'expression ! Parfois, le bébé peut mordre en réponse à une douleur qu'il ressent, dans sa bouche ou ailleurs dans son corps, ou pour protester contre ce qui lui arrive au sein (trop de lait par exemple, ou pas assez). Dans aucun cas ce n'est le signe que le bambin veut se sevrer.

Détecter les moments propices permet souvent de prévenir une morsure : un bébé qui s'endort en serrant les mâchoires, le signal que la tétée est terminée, une manière de ramener l'attention de sa mère vers lui. Le bébé ne peut pas téter et mordre en même temps. On peut percevoir le moment où il recule sa langue avant de refermer les dents sur le sein.

Agir rapidement permet de protéger son sein de la morsure. On peut glisser un doigt entre les gencives pour arrêter la tétée. Lors d'une morsure, le réflexe est généralement d'éloigner le bébé, ce qui risque d'aggraver la douleur. Pourtant, si c'est trop tard et que le bébé serre déjà de trop la bouche, la maman peut faire le contraire et plaquer son enfant dans le sein. La surprise et le côté peu agréable le feront lâcher le sein.

Réagir calmement est également important, même si ce n'est pas toujours évident. Sous le coup de la surprise, un cri est vite parti. Pourtant, mieux vaut éviter de

trop fortes manifestations, sans toutefois les cacher, car elles peuvent effrayer le bébé. Ce dernier peut alors refuser de téter par peur de faire à nouveau mal à sa maman. Dès que le bébé mord, mieux vaut arrêter systématiquement et immédiatement la tétée et lui parler de ce que l'on a ressenti pour qu'il fasse rapidement le lien. S'il s'obstine, le poser à côté de soi, sans le garder sur les genoux, le temps de lui parler, peut également lui faire prendre conscience que sa maman ne peut pas le laisser téter s'il continue de mordre.

SOULAGER UN MAMELON DOULOUREUX

Quelle que soit l'origine de la douleur, frottement ou morsure, il faut gérer ce sein qui fait mal et continuer d'allaiter. La première chose est de supprimer la cause de la douleur (frottement, pincement, morsure, etc.), ou d'y travailler pour qu'elle disparaisse le plus rapidement possible. La deuxième est de traiter la douleur.

Si le sein est sensible à cause d'un frottement, ce dernier est généralement localisé à une zone du mamelon. On peut alors utiliser d'autres positions d'allaitement où la douleur sera plus faible, par exemple allongée ou en position ballon de rugby. On peut aussi varier encore plus ces positions en adoptant celle de la louve : bébé est allongé sur le dos et la maman se met au dessus de lui à quatre pattes pour lui proposer le sein. Dès que le sein devient sensible, la maman rompt la succion et se décale autour du bébé comme le feraient les deux aiguilles d'une montre. Tout le tour du mamelon est alors mis à contribution, ce qui évite de stimuler en permanence l'endroit douloureux. Un peu de lait étalé sur le sein en fin de tétée permet d'hydrater la peau et de limiter l'irritation.

Si le sein est abîmé par une morsure ou une crevasse, une position d'allaitement adaptée est recherchée afin d'éviter d'ouvrir à nouveau la plaie, par exemple, en orientant la zone douloureuse vers la commissure des lèvres du bébé.

Le rythme des tétées n'a pas à être diminué, au contraire : un bébé affamé tête plus fort et fait plus mal. La cicatrisation sera facilitée grâce aux propriétés du lait maternel qu'on peut étaler sur la zone après les tétées. De même, la plaie est à surveiller afin de vérifier qu'aucune infection ne s'installe, ce qui augmenterait la douleur et gênerait la cicatrisation. ■

MARTINE VERGNOL

CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

MORDRE OU SERRER LES GENCVES SUR LE SEIN : UNE OPPORTUNITÉ D'EXPLIQUER À SON BÉBÉ, DÈS LE PLUS JEUNE ÂGE, QUE L'ALLAITEMENT IMPLIQUE DEUX PROTAGONISTES, DONT LE BIEN-ÊTRE EST IMPORTANT.

1 et 4 - Breastfeeding and human lactation, *third edition*.

Jan Riordan, Éditions Jones and Bartlett (2005).

2 - « L'allaitement du bambin », Grandir Autrement n° 3

3 - Serrer les gencives peut également être le signe d'un problème d'allaitement : mauvaise technique de succion, gestion d'un flux de lait trop fort, position d'allaitement instable. Les poussées dentaires ne sont alors pas à l'origine du problème.