

## POINT ALLAITEMENT

# Un réflexe d'éjection trop fort

Rien ne va plus ! Votre bébé tête goulument, voire si vite qu'il avale de travers, puis il s'énerve comme s'il n'y avait plus de lait. Pourtant, vous avez vu gicler votre lait quand votre bébé a lâché le sein. Les tétées deviennent un combat, vous ne savez plus ce que veut votre bébé. Pendant cette période éprouvante pour le bébé comme pour sa mère, il est essentiel que cette dernière soit soutenue. Le comportement de son bébé ne signifie absolument pas qu'il la rejette, ni qu'il ne veuille plus du sein. Il montre simplement qu'il y a un problème, donc une solution, même s'il faut un peu de temps pour arriver à une situation plus paisible.

### COMMENT IDENTIFIER UN RÉFLEXE D'ÉJECTION FORT ?

Quand le bébé lâche le sein en cours de tétée, ou quand vous exprimez votre lait, de petits jets de lait peuvent sortir du sein. Il arrive aussi que ce flux de lait ne soit fort que lorsque le bébé tête. On l'entend avaler de grosses goulées de lait, voire

avaler de travers et tousser. Les tétées sont généralement rapides. Il est également possible que le besoin de succion du bébé ne soit pas satisfait au sein et qu'il se rabatte sur autre chose, comme ses doigts. Le bébé peut s'énerver si on lui propose le sein, alors qu'il ne cherche qu'à tétouiller pour s'endormir par exemple. Les tétées nocturnes, ou allongées, sont souvent plus paisibles. D'autres signes peuvent également mettre sur la piste d'un REF. Si le bébé a tendance à avoir des régurgitations, voire un reflux gastro-œsophagien (RGO), un REF peut amplifier le problème. Les selles du bébé peuvent aussi devenir vertes et explosives. Dans les premières semaines, le bébé peut aussi prendre vraiment beaucoup de poids.

### QUELS SONT LES RISQUES SI L'ON NE FAIT RIEN ?

Un bébé confronté à un REF peut tout à fait réussir à gérer le flux de lait, dès le début ou en grandissant.

Par exemple, il lâchera le sein quand le lait arrive trop fort, laissera couler du lait, puis reprendra le sein. La situation peut tout de même être pénible pour lui, puisque la tétée doit être interrompue. D'autres bébés vont s'habituer à un débit rapide de lait, et s'énerveront entre deux flux de lait ou lors d'un moindre débit de lait plus tard dans la tétée.

Du côté de la maman, quand le lait gicle partout, cela peut aussi être difficile à gérer, surtout quand les tétées se font hors de la maison. Certains bébés adoptent une stratégie visant à réduire la force du flux de lait qui sort en pinçant le mamelon, situation bien inconfortable et douloureuse pour la mère...

À plus long terme, il arrive que certains bébés diminuent leur temps passé au sein, afin de réduire ces moments peu confortables. Il y a alors deux risques : les seins, moins stimulés, diminuent leur production de lait ; et le bébé, tétant le minimum vital, boit moins de lait et prend moins de poids. La situation extrême est un bébé qui refuse complètement le sein, ou ne l'accepte que dans des moments de demi-sommeil.

### COMMENT AMÉLIORER LA SITUATION ?

Sans diaboliser le moindre jet de lait un peu fort, ou la moindre selle verte, il est important de garder à l'esprit la possibilité d'un REF afin d'agir rapidement. Car plus on agit vite, plus le problème s'améliorera rapidement. Il est également important d'identifier le pro-

### Définition

#### Réflexe d'éjection fort (REF)

Le lait sort du sein grâce à deux phénomènes : la succion du bébé et l'expulsion du lait hors du sein. Si l'éjection du lait est trop forte, cela peut gêner le bébé et sa mère.

### Comment ça marche ?

#### Pourquoi les selles sont-elles vertes ?

Quand il y a un REF, les selles peuvent devenir vertes parce que le bébé boit facilement un grand volume de lait, donc absorbe de plus grandes quantités de lactose sur la tétée. Or, il ne peut en digérer qu'une certaine quantité à la fois. Ce qui n'est pas digéré est utilisé par la flore intestinale, qui en profite pour se développer davantage et produire des gaz. De plus, le bébé boit moins de lait de fin de tétée (plus exactement de fin de vidange alvéolaire), donc absorbe moins de graisses. Or, ces graisses ralentissent le transit. Les selles restent ainsi moins longtemps dans le tube digestif et sortent vertes (les selles passent de la couleur verte à jaune, puis marron dans l'intestin).

# : le reconnaître et *le dompter*



blème : faut-il lutter contre les effets directs d'un REF actuel, ou contre les effets négatifs d'un ancien REF ?

## **DOMPTER UN REF : UN TRAVAIL DE LONGUE HALEINE**

Il faut souvent agir sur plusieurs fronts, et ce pendant plusieurs jours, lors de chaque tétée, avant de voir une amélioration.

- Proposer souvent le sein : un bébé moins affamé tète moins fort ; le sein, plus vide, a une pression interne plus faible donc un flux de lait moins fort.
- Des positions d'allaitement pour diminuer la force du flux de lait : des tétées allongées sur le côté, voire même avec bébé couché à plat ventre en travers de sa mère, celle-ci étant allongée sur le dos, fonctionnement souvent bien. Sans lit à disposition, la position dite "californienne" est conseillée (cf. photo).
- Laisser couler le lait si le flux est fort, puis remettre bébé au sein.
- Baisser la pression interne des seins : exprimer un peu de lait juste avant la tétée pour proposer un sein moins tendu.
- Ne pas stimuler par d'autres moyens la lactation :

## **Astuce**

**Hors de la maison, il peut être difficile d'exprimer du lait ou de le laisser couler...**

On commence la tétée sur le sein le plus « vide » (celui tété en dernier) pour faire patienter le bébé, et on place une coquille d'allaitement sur l'autre sein pendant quelques minutes afin de faire couler un peu de lait. Puis on propose l'autre sein. Par contre, il faut éviter de porter les coquilles d'allaitement plus de 10 minutes d'affilée, et de les utiliser plus d'une heure dans la journée, afin de ne pas stimuler la production.

éviter d'exprimer du lait en grandes quantités, de porter des coquilles d'allaitement, d'utiliser des aliments et tisanes galactogènes (fenugrec, malt, etc.).

## **ET QUAND RIEN NE FONCTIONNE...**

Quand tous ces moyens ont été testés plusieurs jours sans succès, et que le REF gêne toujours le bébé et sa mère, une autre astuce est possible. L'objectif est de réduire la production de lait afin de l'adapter aux besoins du bébé, sans toutefois trop la réduire. On laisse le bébé têter le même sein plusieurs tétées de suite, tout en gérant l'autre sein soi-même, en exprimant juste ce qu'il faut de lait pour le confort (mais sans vider le sein pour ne pas stimuler). Les urines (et les selles si le bébé a moins de 4-6 semaines) seront un bon indicateur pour vérifier que la production n'a pas trop baissé.

## **D'AUTRES SITUATIONS DÉLICATES**

Il arrive qu'un bébé ne tète pas efficacement au sein et ait besoin de ce REF pour obtenir sa ration de lait. Il est donc important de vérifier que le bébé tète correctement au sein avant d'agir sur un REF.

Il est également possible que la situation ait empiré au point que le bébé refuse le sein. Les solutions seront alors différentes, avec comme objectif de montrer au bébé les plaisirs du contact au sein, et nécessiteront parfois même une relance de la lactation. ■

**MARTINE VERGNOL**  
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

## **Comment ça marche ?**

Sur le sein tété plusieurs fois, donc davantage vidé, le flux de lait est plus faible, et le lait plus riche en graisse, donc le volume de lait bu plus faible. Le confort du bébé au sein est donc amélioré, ainsi que ses selles et sa ration calorique. Le sein non tété, restant davantage rempli, voit sa production de lait diminuer légèrement.