

## Le réflexe d'éjection fort (RÉF)

👤 Qu'est-ce que le réflexe d'éjection fort?

Le réflexe d'éjection, toutes les femmes en ont un. Pour certains enfants, ce réflexe d'éjection peut être difficile à maîtriser. Il arrive parfois, que le réflexe d'éjection fort vient pallier à un problème de succion (réflexe d'éjection compensatoire).

Pour bien imaginer le réflexe d'éjection fort, cela donne une mère qui au lieu de livrer son lait goutte à goutte, le livre au karcher. Elle peut ne pas s'en rendre compte, mais il arrive aussi qu'on voit des jets de lait gicler (à savoir: certaines femmes disent avoir un RÉF que sur un sein). Certains bébés vont arriver à s'accommoder de ces flots de lait rapides en se retirant du sein, en entrouvrant la bouche pour que le lait excédentaire tombe sur leur bavoir. Mais d'autres vont rencontrer des difficultés à gérer cet afflux de lait: dès que le lait arrive en abondance, ils vont s'agiter, tousser, s'étrangler, déglutir bruyamment et parfois lâcher le sein en hurlant de frustration.



🌿 **Quels sont les signes qui peuvent faire penser à un réflexe d'éjection fort?**

- Vous sentez des picotements dans vos seins, pour certaines mères cette sensation peut être légèrement douloureuse
- Vous constatez que plusieurs jets puissants sont projetés lorsque bébé recule ou au tire-lait
- Bébé s'étouffe en buvant, se recule après quelques gorgées ou ne veut plus téter
- Bébé déglutit fortement, du lait déborde à la commissure des lèvres
- Il a des selles vertes, mousseuses et/ou explosives

- Il a des coliques et/ou pleure souvent
- Il régurgite beaucoup et/ou a du reflux
- Il a une faible prise de poids ou au contraire, le poids monte en flèche
- Vous avez des crevasses, des douleurs aux seins dues à la prise au sein (les bébés pincent souvent le mamelon pour en contrôler le débit)
- Bébé a des ampoules aux lèvres
- L'allaitement devient parfois difficile, voire insupportable

👉 Le réflexe d'éjection fort est un phénomène répandu, contrôlable mais trop rarement détecté. Le mauvais contrôle du réflexe d'éjection et plusieurs ''symptômes'' mentionnés plus haut peuvent aussi être signes d'un frein buccal non diagnostiqué.

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/144/228/>

### 🌿 Les coliques, les pleurs, les régurgitations, le reflux, les selles vertes, mousseuses et/ou explosives

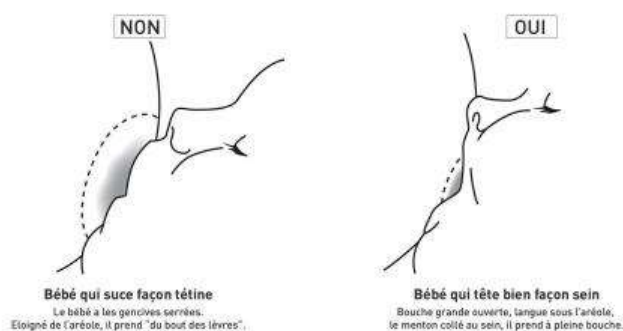
Le réflexe d'éjection fort de lait combiné à un déséquilibre entre la quantité bue de lait de début de tétée et la quantité de lait de fin de tétée est l'une des premières causes de coliques chez l'enfant allaité. En buvant, par exemple, aux deux seins à chaque tétée, ce type d'enfant reçoit plus de lait de début de tétée riche en lactose (le sucre du lait) que de lait de fin de tétée riche en graisses (dont le taux augmente au fur et à mesure que le sein se vide). Il a comme une « indigestion » de lactose, car ses capacités à digérer celui-ci, à l'aide de l'enzyme lactase, sont dépassées. D'où ses selles vertes, explosives, liquides, avec des coliques abdominales.

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/naitre-grandir-sante-bebe-mal-ventre-colique-pleur/>

### 🌿 La modification de la prise au sein

Bébé peut se mettre à téter de plus en plus mal, car il a modifié son comportement au sein afin de freiner le flot de lait, il pince ou mord le mamelon avec ses gencives, ce qui peut conduire à des mamelons douloureux. Il est important de travailler la prise au sein de façon à ce qu'elle soit asymétrique.

[https://www.youtube.com/watch?v=rV\\_Iy-NwEpU](https://www.youtube.com/watch?v=rV_Iy-NwEpU)



## **La prise de poids**

Bébé, qui avait au départ une excellente courbe de poids, peut alors se mettre à présenter une stagnation pondérale s'il n'obtient pas le lait de fin de tétée ou s'il refuse certaines tétées alors qu'il est visiblement affamé. Il peut refuser de continuer à téter après que sa mère ait changé de sein, refuser de s'endormir au sein, préférant téter ses doigts, son pouce ou une tétine, pincer le sein et aller jusqu'à une grève de la tétée.

<https://portail.nourisourcemontréal.org/documents/view/270/392/>

## **Comment gérer le réflexe d'éjection fort?**

Deux objectifs sont à poursuivre: calmer la livraison de lait et diminuer la lactation si le réflexe d'éjection fort est couplé à une hyperlactation.

### **Offrir un seul sein par tétée**

Pour diminuer l'intensité du RÉF, est recommandé de proposer qu'un seul sein par tétée, ou le même sein pour deux, trois tétées, voire pour une demi-journée, si ce n'est plus. L'autre sein sera légèrement soulagé à la main pour éviter un engorgement, sans trop le vider pour ne pas stimuler la production de lait. Ainsi, le bébé n'aura pas à faire face à chaque fois à un afflux de lait de début de tétée, mais il drainera de plus en plus le sein et en obtiendra les graisses.










### **Allaiter plus souvent**

Plutôt que de retarder la tétée, il vaut mieux allaiter plus souvent le bébé pour faciliter l'allaitement. La quantité de lait accumulée dans les seins diminuera et les tétées se dérouleront plus facilement.

### **Allaiter aux signes d'éveils**

Il peut être avantageux d'allaiter le bébé aussitôt qu'il se réveille ou avant même qu'il soit complètement éveillé. En étant plus détendu, il tétera plus doucement, il fera couler le lait plus lentement et diminuera les risques d'avaler de l'air en buvant. Il risque aussi de moins s'étouffer.

## ÊTRE ATTENTIF AUX RYTHMES DE MON BÉBÉ

Prêt pour têter?	<i>C'est le meilleur moment pour me proposer à boire</i>	Eveil calme
		
Je commence à bouger.	Je tourne la tête et cherche à têter.	J'ouvre grand ma bouche, je sors ma langue.
Prêt pour têter?	<i>Oui mais comme je suis agité, il faudra peut-être un peu de patience mais je vais y arriver</i>	Eveil agité
		
Je suis très tonique, je bouge les bras et les jambes.	Je porte mes mains à la bouche.	Je pousse des petits cris, je m'impatiente vite.
Prêt pour têter?	<i>C'est trop tard, il faut d'abord me calmer</i>	Eveil agité et pleurs
		
Je suis très agité, je bouge dans tous les sens et de manière désordonnée.	Mon visage est crispé.	Je pleure.
Pour me calmer	<i>me bercer - me faire un calin - me caresser</i>	VP Néa - Victor Pauchet
	<i>me prendre à bras - faire du peau à peau - me parler</i>	

### Exprimer le lait avant pour « ménager » bébé

Au cours d'une tétée, il y a plusieurs réflexes d'éjection de lait, mais c'est souvent le premier qui est le plus intense.

#### Par des moyens simples, les mères peuvent diminuer l'intensité de celui-ci

- Exprimer de façon manuelle avant la tétée les jets trop forts
- Utiliser la technique du verre d'eau chaude pour faire passer le réflexe avant de mettre bébé au sein
- Interrompre la tétée quand l'enfant commence à boire à toute vitesse, avant qu'il ne s'étouffe et tousse alors qu'il est au sein
- Il est aussi possible de faire de la compression du sein de façon à éliminer les jets intenses sur un bavoir ou une couche en tissu. Ensuite on reprend la tétée quand les jets trop puissants ont été évacués
- Éviter les galactagogues

- Éviter de tirer dans le but de stimuler la lactation
- Éviter les coquilles d'allaitement puisqu'elles pourraient stimuler la lactation.

### **La position d'allaitement**

La position du bébé au sein peut aussi contribuer à son mieux-être. En cas de RÉF, le bébé sera peut-être plus confortable si sa mère est en position semi-couchée et lui-même au-dessus du sein sur sa mère pour téter, sa tête et sa gorge se trouvant plus haut que le mamelon, et le lait devant monter contre la pesanteur.

En position « ballon de rugby », la mère peut s'incliner vers l'arrière, le bébé venant lui faire face.

En position « madone », la mère peut soulever le bébé avec deux oreillers et s'installer semi-couchée dans un fauteuil inclinable, style chaise berçante.

D'autres mères ont découvert que la position allongée fonctionnait mieux, parce qu'il était plus facile pour le bébé, pour éviter de s'étouffer, de laisser s'écouler de sa bouche le lait qui arrive trop vite plutôt que d'avoir à l'avaler rapidement.

Un nourrisson un peu plus âgé pourra boire assis à califourchon sur la jambe de sa mère de façon à être vertical face au sein.

Certaines mères ont expérimenté avec succès l'allaitement dans l'écharpe, avec le bébé en position verticale.

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/268/390/>

### **Surtout ne pas hésiter à contacter une bénévole en allaitement!**

Sources :

<http://www.illfrance.org/Allaiter-Aujourd'hui/AA-78-Trop-de-lait-trop-vite-trop-fort.html>

<https://www.allaitement-toutunart.org/accompagnement/nos-articles/le-ref-r%C3%A9flexe-d-%C3%A9jection-fort/>

Le réflexe d'éjection fort en vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=atv6J2O0WsM>

L'hyperlactation

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/260/382/>