

La téterelle

La téterelle est un accessoire en silicone mince que l'on place sur le mamelon pour aider bébé à bien prendre le sein. Il en existe de différentes tailles et formes.

L'utilisation de la téterelle doit se faire suite à une recommandation d'un professionnel, mais cela ne signifie pas que vous avez des seins anormaux.

Il est important de savoir que :

- La prise de poids du bébé devra être surveillée régulièrement;
- Votre bébé pourrait avoir plus de difficulté à téter sans la téterelle;
- Il peut être difficile de sevrer la téterelle (il faudrait arrêter son utilisation graduellement);
- Cela peut diminuer la production de lait.



Choisir la grandeur

La grandeur de la téterelle est déterminée par la mesure de votre mamelon. Choisissez une téterelle de taille similaire à votre mamelon, mais assurez-vous d'être confortable lors des tétées.

Comment l'utiliser



Avant

- Lavez-vous bien les mains.



Pour l'installer

1. Retournez les rebords avec les pouces.
2. Étirez ensuite la base.
3. Placez la téterelle sur le sein. L'ouverture sans silicone doit être idéalement vers le nez de bébé, mais ce n'est pas obligatoire.
4. Appuyez fermement vers le sein pour que le mamelon soit aspiré à l'intérieur de la téterelle.



Astuces

- Si la téterelle ne colle pas bien, mettez un peu d'eau tiède ou du lait maternel sur le rebord.
- Si possible, exprimez du lait dans la téterelle avant la mise au sein.



Pendant la tétée

- Le bébé ouvre grand la bouche avant de s'accrocher;
- La téterelle est prise jusqu'à la base et reste complètement dans la bouche durant la tétée;
- Vous n'avez pas de douleur;
- Le bébé avale souvent.

Après

- Idéalement, il reste un peu de lait dans la téterelle;
- Vous ressentez vos seins moins pleins.

Une vidéo explicative de 30 secondes (anglais seulement) est disponible ici :
ciss.me/youtube-teterelle



Comment la nettoyer

Après chaque utilisation :

- 1 Rincez la téterelle à l'eau froide;
- 2 Lavez la téterelle avec de l'eau chaude et du savon;
- 3 Rincez abondamment une deuxième fois avec de l'eau chaude;
- 4 Laissez sécher sur une serviette propre;
- 5 Rangez la téterelle dans un contenant propre ou un sac fermé.

Instructions pour
nettoyer adéquatement
les téterelles



Stérilisation

Une fois par jour, stérilisez la téterelle. Si un sac de désinfection pour micro-ondes vous a été remis à l'hôpital, lisez bien le mode d'emploi sur celui-ci.

Si un dispositif d'aide à l'allaitement avec de la préparation commerciale pour nourrissons est utilisé avec la téterelle, stérilisez la téterelle après chaque utilisation.

Remplacez la téterelle si elle change d'apparence.

Sevrage

L'utilisation de la téterelle est généralement temporaire.

Lorsque le problème est réglé et qu'on veut la cesser, voici quelques conseils :

- Offrez le sein lorsque le bébé est calme;
- Débutez la mise au sein avec la téterelle, puis pendant la tétée, essayez de la retirer et poursuivez;
- Faire quelques essais à chaque tétée; si le bébé refuse, remettez la téterelle.

Il est normal que cela prenne du temps, parfois quelques semaines.



Si vous souhaitez avoir de l'aide pour le sevrage de la téterelle, parlez-en avec votre professionnel de la santé. Dans certaines situations la téterelle peut être utilisée tout au long de l'allaitement.

Sources :

- Institut National de Santé Publique du Québec. (2025) Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre>
- Mohrbacher,N.,(2021) Breastfeeding answers pocket guide (Second ed.). Nancy Mohrbacher Solutions,Inc.