

Les exercices de succion

Résumé du Traité de l'allaitement maternel
de La Ligue La Leche
(par Sophie Richard février, IBCLC 2008)

Avertissement :

1. Pour un bébé dont la succion est correcte, l'introduction de quelque chose d'autre que le mamelon peut avoir des effets négatifs sur la qualité de sa succion. C'est pourquoi, on ne devrait pas faire d'évaluation ou d'exercice de succion chez un nouveau-né qui tète bien.
2. Les exercices de succion ne devraient pas être faits que lorsque tous les autres aspects de l'allaitement ont été vérifiés (position de la mère et du bébé).
3. L'évaluation devrait toujours être faite par un des parents, le rôle de la marraine d'allaitement est d'informer la mère.
4. Pour toute évaluation ou exercice comprenant l'introduction du doigt dans la bouche du bébé, il faut signifier l'importance de la propreté : ongle bien récuré et court ainsi que doigt bien rincé (pour éviter que le doigt ne goutte le savon).
5. La préparation du bébé est très importante. Il ne faut jamais forcer le doigt dans la bouche.
6. Pour que la mère puisse bien évaluer la succion du bébé et faire avec lui des exercices de succion, elle doit bien comprendre les mécanismes d'une bonne succion.
7. On utilise l'index pour un bébé à terme et le petit doigt pour un bébé prématuré ou petit.
8. Habituellement, le seul fait de téter un doigt permet au bébé de corriger sa succion. On réserve donc les exercices de succion pour les cas les plus difficiles.

Exercices de succion 1 : Abaisser et tirer la langue

Pour le bébé qui pousse le mamelon avec sa langue (langue rétractée)

1. Mettre l'index, le côté de l'ongle sur la langue.
2. Laissez le bébé téter le doigt dans cette position pour environ 30 secondes.
3. Tournez le doigt doucement ou le sortir et l'entrer de l'autre côté, pour que le coussinet se retrouve sur la langue du bébé et presser doucement sur la langue en tirant le doigt vers l'avant.
4. Répétez cet exercice plusieurs fois avant de mettre le bébé au sein.
5. On peut récompenser le bébé de lait (avec un compte-gouttes ou une seringue) lorsque le bébé place bien sa langue. On peut même faire l'exercice avec un compte-gouttes.
6. Si après deux à trois jours de cet exercice, il ne semble pas y avoir d'amélioration : suggérez à la mère le deuxième exercice de la *marche sur la langue*.

Exercices de succion 2 : Marche sur la langue

Pour le bébé qui pousse le mamelon avec sa langue (langue rétractée)

1. Frottez doucement, avec un doigt, les joues du bébé vers les lèvres. Frottez ensuite les lèvres quelquefois avec l'index pour encourager le bébé à ouvrir la bouche.
2. Massez l'extérieur de ses mâchoires (haut et bas), commencez chaque mouvement par le centre vers les côtés.
3. Quand le bébé a ouvert la bouche, utilisez le bout de l'index pour presser fermement sur le dessus du bout de la langue du bébé et comptez lentement jusqu'à trois avant de relâcher la pression.
4. Relâchez la pression en laissant le doigt dans la bouche du bébé et reculez un peu plus à fond sur la langue. Pressez de nouveau en comptant jusqu'à trois.
5. Recommencez les pas deux à trois fois de plus.
6. Si le bébé a un haut le cœur, remarquez à quel endroit et évitez d'aller aussi loin la prochaine fois. Répétez l'exercice 3 à 4 fois avant la tétée.

7. Suggérez à la mère de diminuer graduellement la fréquence de l'exercice.
8. Si le bébé devient impatient pendant l'exercice ou si on note peu ou pas d'amélioration après trois jours : on devrait référer la mère à une consultante en lactation.

Exercices de succion 3 : Promenade

Pour le bébé qui a la langue retroussée

Suggérez à la mère d'essayer des positions favorisant l'effet de la gravité pour abaisser la langue du bébé telles que le football modifiée, le califourchon ou l'australienne. Si on ne note pas d'amélioration, suggérez-lui alors l'exercice suivant :

1. Placez le bébé sur le ventre sur l'avant-bras, supportant la tête du bébé avec son poignet.
2. Offrir en douceur le doigt avec le coussinet du côté du palais.
3. Une fois dans cette position, suggérez à la mère de marcher avec son bébé pendant cinq minutes.
4. Si le bébé ne veut pas téter le doigt ou si la douleur aux mamelons ne s'améliore pas en deux à trois jours : on devrait référer la mère à une consultante.