



Guide à l'intention des
patients et des familles

2025

Qu'est-ce qu'une téterelle?

Also available in English: WP85-1837
What is a Nipple Shield?



www.nshealth.ca

Qu'est-ce qu'une téterelle?

- Une téterelle est un mamelon artificiel souple, en silicone. Elle se place sur le mamelon et l'aréole (la zone autour du mamelon) pendant l'allaitement.
- Il est possible qu'on vous ait recommandé d'utiliser une téterelle pour aider votre bébé à bien téter le sein.
- Il existe des téterelles de différentes tailles. La taille de la téterelle que vous utiliserez dépendra de la taille de vos mamelons et de la bouche de votre bébé. Votre téterelle doit être ajustée par une professionnelle (p. ex. une consultante en lactation) sachant comment procéder.
- La plupart des problèmes d'allaitement disparaissent avec le temps. L'objectif est que votre bébé se nourrisse sans téterelle dès que possible. L'utilisation prolongée d'une téterelle peut entraîner divers problèmes. Si vous avez des questions, parlez-en à votre équipe médicale.

Pourquoi ai-je besoin d'une tétérèlle?

- Il est possible qu'on vous ait recommandé d'utiliser une tétérèlle :
 - › pour aider votre bébé à téter si vous avez les mamelons plats ou inversés (rétractés);
 - › si votre bébé a du mal à prendre le sein correctement;
 - › dans certains cas, sur des mamelons douloureux ou abîmés (**uniquement sur recommandation d'une professionnelle**).

Comment dois-je entretenir la tétérèlle?

- Avant d'utiliser la tétérèlle pour la première fois, lisez attentivement les instructions du fabricant.
- Après chaque tétée, lavez la tétérèlle à l'eau chaude savonneuse, puis rincez-la à l'eau chaude.
- Faites bouillir la tétérèlle une fois par jour pendant 2 minutes pour la stériliser (désinfecter). Il se peut que l'eau bouillante donne à la tétérèlle une couleur trouble, mais elle reste tout à fait sûre à utiliser.
- Remplacez la tétérèlle dès qu'elle devient plus mince ou usée. Vérifiez chaque jour qu'il n'y a pas de déchirures.
- Conservez la tétérèlle dans un récipient propre et sec.

Comment dois-je utiliser ma tétérelle?

- Lavez-vous les mains avant chaque séance d'allaitement.
- Massez doucement votre sein et exprimez le lait à la main jusqu'à ce qu'il commence à couler.
- Humidifiez l'arrière de la tétérelle avec du lait maternel ou de l'eau tiède pour qu'elle tienne bien en place.
- Retournez presque complètement la tétérelle, afin que son bord ressemble au pourtour d'un chapeau.
- Centrez la pointe de la tétérelle sur votre mamelon, puis faites lentement glisser les bords vers le bas pour recouvrir votre aréole.
- Le mamelon doit être aspiré vers la pointe de la tétérelle. Vous pouvez exprimer manuellement du lait dans la tétérelle pour que votre bébé commence à téter.
- Faites délicatement glisser la tétérelle le long de la lèvre supérieure de votre bébé, d'un coin à l'autre, jusqu'à ce que sa bouche s'ouvre largement, comme pour bâiller. Incitez ensuite votre bébé à saisir fermement la tétérelle, de manière à ce que sa lèvre inférieure recouvre partiellement l'aréole. Il faudra peut-être plusieurs essais avant que votre bébé ne prenne le sein et commence à téter.

- Votre bébé devrait bien tenir votre sein et votre mamelon **ne devrait pas** être visible sous la tétérelle. **Vous ne devriez pas non plus ressentir de douleur ni de pincement lorsque votre bébé tète.**
- Laissez votre bébé téter aussi longtemps qu'il le souhaite. Vous devriez voir les mouvements de la mâchoire et entendre la déglutition pendant l'allaitement. Lorsque votre bébé a terminé le premier sein, répétez la procédure sur l'autre sein.
- Vous devriez voir du lait maternel à l'extrémité de la tétérelle après chaque tétée.

Points importants à retenir

- **Il est important de vérifier les couches mouillées et sales de votre bébé pour vous assurer qu'il boit suffisamment de lait.** Au cinquième jour, votre bébé devrait avoir au moins 6 couches lourdes et humides et au moins 2 ou 3 selles molles de couleur jaunâtre par jour.
- Votre bébé devra faire l'objet d'un suivi étroit de votre équipe médicale pour vérifier qu'il prend suffisamment de poids.

- Il se peut que votre production de lait diminue lorsque vous utilisez une tétérèlle. Si vous remarquez une baisse de votre production de lait, commencez à tirer votre lait ou augmentez le pompage après chaque tétée. Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à en parler à votre équipe médicale.
- **N'oubliez pas qu'il est important d'utiliser la tétérèlle uniquement pendant une courte période.** Essayez de déshabituer votre bébé de la tétérèlle dès que possible.

Questions?

Clinique pédiatrique

- › Téléphone : 902-752-7600 poste 2530

Santé publique

- › Téléphone : 902-752-5151

Vous avez des questions? N'hésitez pas à demander conseil à un membre de votre équipe soignante.

Nous sommes là pour vous aider.

Notes :

Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :
www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :

composez le 8-1-1 ou consultez
<https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

Préparation : Services de santé maternelle et infantile de l'hôpital d'Aberdeen, en collaboration avec

l'initiative Amis des bébés. © Comité canadien pour l'allaitement
Conception et gestion : Services de la bibliothèque

FF85-2186 © Décembre 2025 Régie de la santé de la Nouvelle-Écosse
L'information contenue dans cette publication doit être révisée en décembre 2028 ou avant, au besoin.

Pour en savoir plus : <https://library.nshealth.ca/patient-education-resources>