

# Problèmes d'allaitement

## Le réflexe d'éjection fort (REF)

### Manifestations

- Jet de lait puissant avec un débit rapide qui peut être ressenti différemment d'une personne à l'autre
- Douleur possible aux mamelons dû au bébé qui tente de réduire le débit de lait en :
  - Tirant sur le mamelon
  - Repliant les lèvres (pince)
  - Faisant une pression avec ses gencives

### À retenir

- Les manifestations peuvent être associées à d'autres problèmes d'allaitement
- Si la situation persiste après avoir tenté les pistes de solutions, consultez pour vérifier s'il s'agit vraiment d'un REF
- D'autres solutions pourraient être envisagées, mais nécessitent un suivi avec une IBCLC



### Chez le bébé

- Souvent inconfortable ou agité pendant les tétées
- Se retire du sein fréquemment, avale de l'air et peut s'étouffer
- Refuse le sein ou écourte le boire (peut affecter la prise de poids)
- Problèmes de digestion tels que :
  - Maux de ventre ou gaz
  - Régurgitations plus nombreuses ou plus volumineuses
  - Les selles peuvent être différentes

### Pistes de solution

- Exprimer du lait avant la mise au sein permet au premier réflexe (le plus fort) de passer, mais attention de ne pas surstimuler
- Prendre une position d'allaitement penchée vers l'arrière (biologique) ou couchée pour que la gravité aide bébé à mieux gérer le débit de lait
- Faire des pauses et faire le rot du bébé plus souvent pour l'aider à améliorer sa digestion

### Références :

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition
- Vidéo sur la position biologique



© Fédération Nourri-Source

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

2026

