

CHOIX DE LA TAILLE DE TÉTERELLE

Une tétérelle mal ajustée est une cause fréquente de douleur, de mauvais drainage et d'arrêt précoce du tirage. Démarche à proposer à la patiente, en 2 étapes.

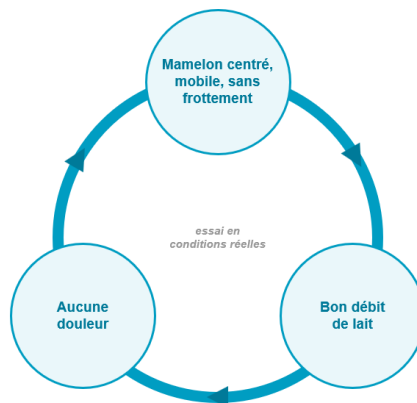
1 ÉTAPE 1 — MESURE HYBRIDE

Mesurer la largeur du mamelon (hors aréole), avec un outil précis (pied à coulisse ou règle graduée au 1/10 mm), à deux moments : **avant** une tétée/un tirage, puis **juste après**.

- Forme stable entre les deux mesures → retenir la mesure **APRÈS** tétée/tirage.
- Déformé / gonflé / limite aréole-mamelon peu visible / mamelon plat ou invaginé → retenir la mesure **AVANT** tétée/tirage (stimulation manuelle légère si besoin).
- Mesurer chaque sein séparément : asymétrie fréquente.
- Mesure non figée : à réévaluer si le confort ou le débit changent au cours de l'allaitement.

2 ÉTAPE 2 — ESSAI DYNAMIQUE

La mesure statique n'est qu'un point de départ. Faire essayer plusieurs tailles pendant que le tire-lait fonctionne, et évaluer avec la patiente selon ce **cercle vertueux** :



POINT CLÉ

Une tétérelle trop petite ne comprime pas systématiquement les canaux ni ne limite l'écoulement. En cas de douleur ou de débit insatisfaisant, ne pas hésiter à faire essayer une taille inférieure — le confort et le débit priment sur la taille « théorique ».

Anders, 2024

OUTILS DE MESURE POSSIBLES



Pied à coulisse

Précision ~0,1 mm — outil de référence



Règle millimétrée

Rigide ou souple — alternative simple

D'autres outils existent également : réglettes de mesure fournies par certains prestataires de location ou fabricants de tire-lait, gabarits imprimables. Quel que soit l'outil, **mesurer hors aréole, à la base du mamelon**.