

Allaiter et travailler ?
Oui, c'est possible !!



★ ★ Allaitement Informations ★ ★

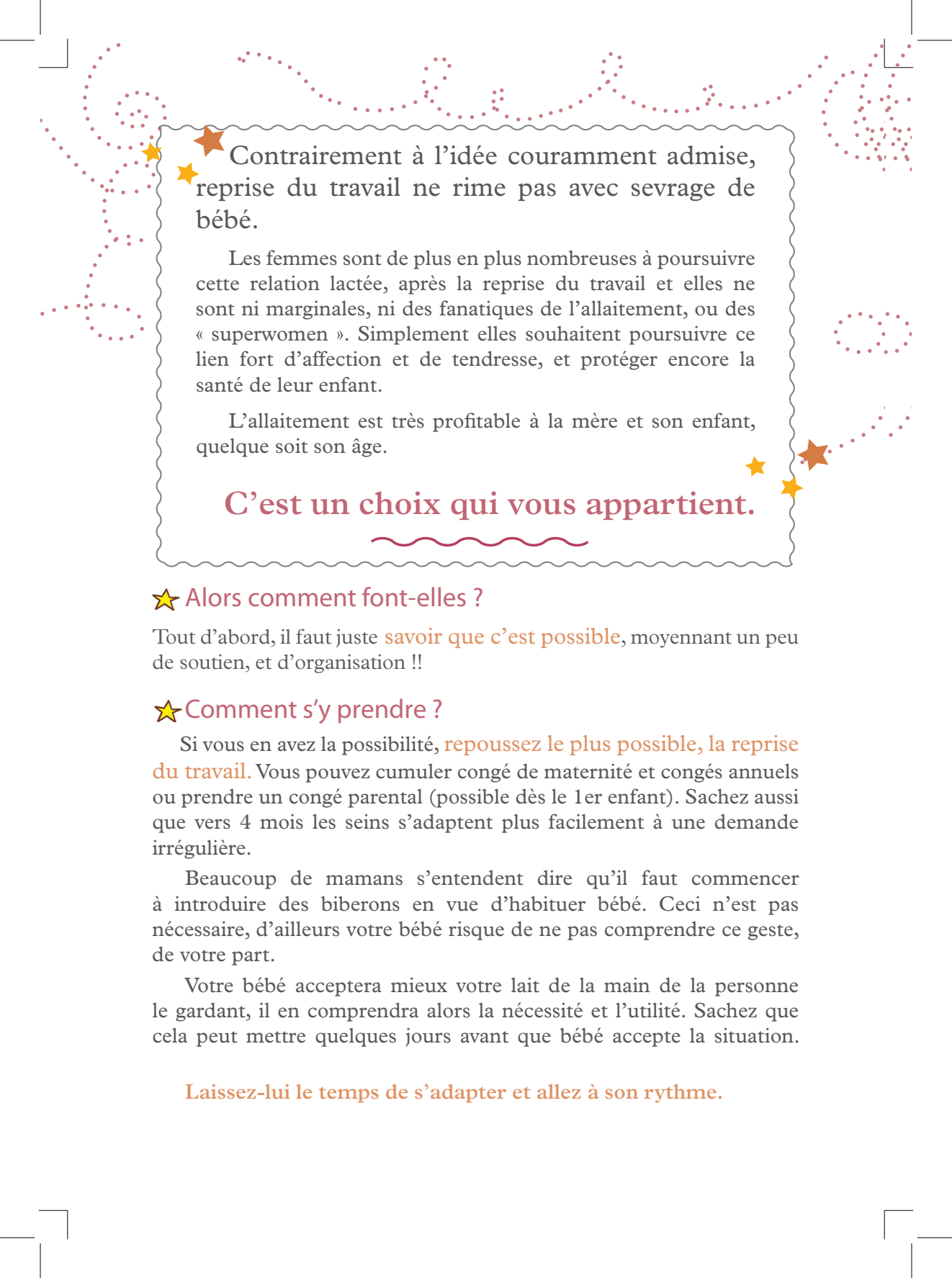
Pour discuter, s'informer, se rassurer

03.87.52.80.16

7 jours sur 7, de 8h à 22h

www.allaitement-informations.org

contact@allaitement-informations.org



★ ★ **Contrairement à l'idée couramment admise, reprise du travail ne rime pas avec sevrage de bébé.**

Les femmes sont de plus en plus nombreuses à poursuivre cette relation lactée, après la reprise du travail et elles ne sont ni marginales, ni des fanatiques de l'allaitement, ou des « superwomen ». Simplement elles souhaitent poursuivre ce lien fort d'affection et de tendresse, et protéger encore la santé de leur enfant.

L'allaitement est très profitable à la mère et son enfant, quelque soit son âge.

★ ★ **C'est un choix qui vous appartient.**

★ Alors comment font-elles ?

Tout d'abord, il faut juste **savoir que c'est possible**, moyennant un peu de soutien, et d'organisation !!


★ Comment s'y prendre ?

Si vous en avez la possibilité, **repoussez le plus possible, la reprise du travail**. Vous pouvez cumuler congé de maternité et congés annuels ou prendre un congé parental (possible dès le 1er enfant). Sachez aussi que vers 4 mois les seins s'adaptent plus facilement à une demande irrégulière.

Beaucoup de mamans s'entendent dire qu'il faut commencer à introduire des biberons en vue d'habituer bébé. Ceci n'est pas nécessaire, d'ailleurs votre bébé risque de ne pas comprendre ce geste, de votre part.

Votre bébé acceptera mieux votre lait de la main de la personne le gardant, il en comprendra alors la nécessité et l'utilité. Sachez que cela peut mettre quelques jours avant que bébé accepte la situation.

Laissez-lui le temps de s'adapter et allez à son rythme.



★ **Après la reprise du travail, allaitez votre bébé à la demande, le plus souvent possible : soirées, nuits, week-end, congés...**

N'ayez crainte de perturber le rythme de votre enfant : les bébés savent très bien faire la différence entre « maman est là » et « maman est au travail ». Ainsi, même s'il a l'habitude d'une compote au goûter, avec la personne le gardant, privilégiez la tétée lorsque vous êtes ensemble.

Certains bébés tétant moins la journée, se « rattrapent » en votre présence. Profitez-en, ces tétées seront très bénéfiques à votre bébé et à l'entretien de votre lactation. De plus il est moins contraignant, au retour du travail, de se plonger avec bébé dans le canapé, que de préparer son repas (et celui de la famille).

Pour les tétées nocturnes, il est possible, sous certaines conditions de sécurité (voir sur notre site les liens), de partager le sommeil de son enfant, afin de limiter votre fatigue.

★ **Si vous souhaitez que votre bébé puisse profiter de votre lait, en votre absence, vous pouvez commencer (quelques semaines avant la reprise) à faire des réserves de lait maternel (à mettre au congélateur). Au début, on ne tire pas grand-chose, c'est**

normal, il faut un peu de temps et d'expérience pour « apprivoiser » le tire-lait (n'hésitez pas à nous contacter en cas de difficulté).

Il est important de se munir d'un bon tire-lait (électrique ou manuel). On peut en acheter ou en louer en pharmacie sur ordonnance. Certaines mamans apprécieront un tire-lait électrique double pompage qui permet un gain de temps et une meilleure stimulation. D'autres encore préféreront l'extraction manuelle. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

Cette réserve étant faite, mieux vaut par la suite, donner du lait frais. D'après la HAS, **le lait tiré peut se garder jusqu'à 8 jours au réfrigérateur à 4°**, mais on préférera le consommer dans les 2-3 jours suivant l'extraction.

★ **Parlez de votre projet d'allaitement avec la personne ou la structure qui va garder votre bébé.** Celle-ci doit se sentir à l'aise avec cette idée, et sa coopération est essentielle. Les collectivités n'ont aucune raison valable de refuser votre lait.

Si vous n'avez pas la possibilité de faire téter votre bébé dans la journée, il est préférable de **tirer votre lait sur votre lieu de travail.** Ceci permet d'entretenir une lactation suffisante et de faire

des réserves pour donner à la nourrice/crèche. De plus cela permet de minimiser les risques d'engorgements, et de « fuites » de lait. Il existe des tire lait, discrets et peu encombrants, facilement transportables (voir plus loin).

La législation a prévu une « heure d'allaitement » à cet effet. Renseignez vous auprès de votre employeur. On doit vous permettre la « tétée retrouvailles » sur le lieu de garde. Elle est très profitable à votre bébé et vous-même.

★ Comment donner le lait ?

Les techniques de succion au sein et au biberon sont très différentes: au biberon, ça coule tout seul, tandis qu'au sein, bébé est actif pour faire venir le lait. Pour cette raison, des bébés ayant reçu un ou plusieurs biberons peuvent être perturbés et ne plus savoir téter (ils pincent le sein, ou le refusent, ou s'énervent...). Ce risque de confusion sein/tétine est maximum pendant les 6 premières semaines de bébé, mais perdure au-delà. Cela dépend des bébés.

Pour l'éviter, il est préférable de ne pas utiliser de biberon.

Avant 4 mois, on peut utiliser une seringue (sans aiguille), une pipette (comme celle des médicaments), une cuillère, une tasse à bec souple, ou encore la Soft cup de Medela (sorte de biberon cuillère). Quand l'enfant grandit, on peut lui proposer la tasse anti-fuite à bec rigide, ou directement le verre ou la tasse.

★ Comment le réchauffer ?

Évitez le four à micro onde qui dénature certains composants du lait. L'AFSSA (Agence Française de sécurité Sanitaire des Aliments) proscrit son utilisation dans un récent rapport, ainsi que la Haute Autorité de Santé (HAS), et cela concerne le lait maternel comme le lait industriel. Le lait maternel n'a pas besoin d'être beaucoup chauffé. Vous pouvez utiliser un bain-marie, un chauffe-biberon (réglé au minimum), ou tout simplement le filet d'eau chaude du robinet.

Une ration entamée et non finie peut être remise au réfrigérateur et donnée plus tard dans la journée.

Quelques questions :

Est-il nécessaire de stériliser le matériel (tire-lait, récipients) en contact avec mon lait ?

Non, pas besoin. Un récent rapport de l'AFSSA, ainsi que de l'HAS précise que c'est inutile pour un bébé né à terme et en bonne santé (et pour un usage domestique).

Toutefois, certaines mesures d'hygiène doivent être appliquées :

- ★ se laver soigneusement les mains avant de tirer le lait
- ★ utiliser des récipients soigneusement rincés à l'eau froide puis lavés à l'eau chaude savonneuse et ensuite à nouveau bien rincés et séchés.

Quels récipients utiliser pour congeler mon lait ? Verre ou plastique ?

Le verre serait mieux, suivi du plastique, mais n'importe quel récipient propre (facile à nettoyer et pouvant fermer hermétiquement) à usage alimentaire peut faire l'affaire. Vous pouvez utiliser des biberons, ou recycler des petites bouteilles en verre de jus de fruits, ou des sachets conçus à cet usage (Medela par exemple) ou encore des bouteilles d'eau minérale (sous réserve que personne n'y ait bu au goulot).



Le mieux est de congeler de petites quantités (de 60 à 120 ml) pour éviter le gaspillage. Certaines mamans apprécieront de congeler une partie du lait dans des bacs à glaçons, avant de le transvaser dans des sachets de congélation. Un petit glaçon de lait est vite décongelé pour la personne gardant bébé et cela permet de mieux ajuster la quantité à la faim de bébé.

N'oubliez pas qu'il vaut mieux donner du lait frais à votre bébé (tiré les jours précédents et gardé au réfrigérateur à 4°) et garder les réserves pour le cas où.

Certaines mamans ont remarqué que le lait décongelé pouvait présenter une odeur désagréable (odeur de savon, parfois même de vomi).

Cette odeur (qui n'est pas forcément désagréable pour bébé) est due aux lipases du lait maternel, et ne présente aucun inconvénient pour votre bébé, tant qu'il l'accepte.

★ Quand tirer mon lait pour faire mes réserves ?

Quand vous avez le temps !! Beaucoup de mamans ont davantage de lait, le matin que le soir. Il est aussi plus facile d'exprimer le lait 30 à 60 min après une tétée et au moins 1h avant une tétée. Par contre, il est conseillé d'attendre au moins 6 semaines après l'accouchement pour tirer du lait afin de constituer des réserves.

Une autre possibilité est de tirer votre lait à un sein, pendant que bébé tète à l'autre. Cette double stimulation se révèle souvent très efficace pour tirer davantage. Pour cela, un petit tire-lait manuel (comme le «Harmony» de Medela, ou l'Isis d'Avent) est plus pratique, ainsi que quelques coussins pour caler bébé. C'est à vous de voir ce qui vous convient le mieux.

★ Et au travail ?

★ **Le code du travail vous donne droit à 1 heure par jour** (qui peut être prise en 2 fois) pour tirer votre lait. Avec un tire-lait double pompage, il vous faudra prévoir environ 10 à 15 min (et le double de temps avec un tire lait simple pompage) pour exprimer le lait, plus 5 min pour nettoyer le tire-lait.

Parfois, il est aussi possible de s'organiser pour allaiter le bébé sur son lieu de garde en milieu de journée ou pour se faire amener le bébé sur le lieu de travail pour l'allaiter « en direct ».

★ Je ne tire pas beaucoup, cela m'angoisse...

★ **Il est normal de n'obtenir que de petites quantités au début.** La stimulation du tire-lait n'est pas la même que celle de votre bébé. Persévérez, le temps d'apprivoiser le tire-lait. Vous pouvez aussi essayer l'expression manuelle si cela vous convient mieux. Une période d'adaptation est souvent nécessaire. Le réflexe d'éjection peut mettre du temps à venir, détendez vous, pensez à votre bébé et ne vous focalisez pas sur la quantité que vous tirez.





Vous pouvez, en même temps, regarder un bon film, ou écoutez de la musique... N'oubliez pas que vous tirez en plus des tétées et que lorsque vous aurez repris le travail, vous allez tirer à la place des tétées (et donc vous aurez plus).

★ Comment déterminer la quantité à donner ?

C'est très variable d'un bébé à l'autre (certains attendront que maman rentre pour vraiment se nourrir), d'une situation à l'autre.

Pour donner un ordre de grandeur, à partir de l'âge de 6 semaines, la quantité moyenne de lait maternel ingérée par un bébé allaité se situe entre 750 et 1 035 mL /jour et n'augmente pas avec l'âge de bébé. Cette quantité ne peut pas être comparée avec des prises de lait artificiel (qui sont plus importantes et qui augmentent graduellement avec l'âge de bébé).

La personne qui va garder votre bébé, va peut-être tâtonner au début, puis saura comment «nourrir» votre bébé. Il y aura un temps d'adaptation pour elle et votre bébé. C'est plus simple à gérer si vous avez quelques réserves de lait au congélateur (ça rassure).

★ On m'a dit que j'allais être fatiguée par cet allaitement...

C'est la crainte de l'entourage qui ne manque pas de l'évoquer. Certes, ce choix d'allaiter demande de l'organisation, mais rares sont les mamans le regrettant, elles préfèrent évoquer le bonheur des « tétées retrouvailles » et de la poursuite de ce lien lacté apportant tendresse et réconfort. Et puis vous protégez la santé de votre bébé, évitant la fatigue des maladies à gérer.

★ On m'a dit qu'il est difficile d'entretenir la lactation et que je n'aurais pas assez de lait pour poursuivre l'allaitement...

La quantité de lait produite dépend avant tout de la fréquence régulière à laquelle vous allez vider vos seins (par des tétées ou par l'expression du lait).

Quel tire-lait utiliser ?

Celui qui vous convient ! Mais attention, **tous les tire-lait ne se valent pas** ! Dans tous les cas, il est important que la tétérèlle (partie en forme de trompette qui vient sur votre sein) soit adaptée à votre mamelon afin d'éviter tout frottement douloureux et d'optimiser l'efficacité de l'expression. Les tire-lait Medela offrent différentes tailles de tétérèlles.

On peut acheter un tire-lait manuel, pratique, peu encombrant, et assurant une bonne stimulation :

- Medela propose le Harmony, disponible en pharmacie :

<http://www.medela.fr>

- Avent commercialise le "ISIS". Il est largement diffusé (magasins de puériculture, pharmacies...)

<http://www.avent.com/fr>

- Almafил diffuse le "Ameda Lactaline" à commander sur le site <http://almafил.com>

- Kittet propose le "Fisio Box" disponible en pharmacie.

<http://www.dtf.fr>

Avec une ordonnance, on peut louer, en pharmacie, un tire lait électrique (certaines mutuelles prennent en charge la part restante de la sécurité sociale).

Un système à double pompage (à préciser sur l'ordonnance) permet de gagner du temps et offre une stimulation encore meilleure.

N'hésitez pas à rendre le tire-lait, s'il ne vous convient pas, quitte à changer de loueur. Certaines pharmacies proposent encore de vieux appareils peu adaptés.

Le tire-lait, doit être confortable, **et ne doit pas vous faire mal**, et vous devez pouvoir le régler.

www.allaitement-informations.org