

Les questions que vous vous posez

Q Allaiter ne risque-t-il pas de me fatiguer ?

S'occuper d'un jeune enfant est très prenant. Vous pouvez allaiter allongée, en vous reposant. Et un bébé moins souvent malade, c'est aussi une mère plus reposée !

Q Que faire si mon bébé refuse le biberon ?

Il est courant qu'un bébé allaité refuse le biberon et préfère attendre sa mère pour téter. Même un jeune bébé peut prendre des liquides à la tasse ou à la cuillère. Une attitude attentive et confiante de la part des parents et de la personne qui le garde facilitera l'adaptation du bébé à cette situation nouvelle.

Q Comment coopérer avec la personne chargée de garder mon bébé et continuer l'allaitement ?

Restez ferme sur la question de l'alimentation et de la santé de votre enfant. Expliquez bien votre projet à la personne qui veillera sur votre bébé dès les premiers contacts (inscription, période d'adaptation,...). Une coopération étroite entre les parents et la personne qui garde le bébé facilitera l'adaptation et la poursuite de l'allaitement.

Quelques idées :

- cumuler congé maternité et congés annuels,
- prendre un congé parental d'éducation (rémunéré dans certaines conditions),
- reprendre le travail à temps partiel.
- prendre une heure (en général non rémunérée) chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins de un an (articles L. 224-1 et L.224. 2 du Code du Travail),
- allaiter votre enfant dans l'entreprise (articles L. 224-3 et L. 224-4 du Code du Travail).

Pour tirer votre lait

Il existe plusieurs méthodes :

- l'expression manuelle,
- l'utilisation de tire-lait manuels ou électriques, en vente dans les magasins de puériculture, pharmacies, grandes surfaces, en location dans les pharmacies (tire-lait électriques).

Pour conserver votre lait

Vous pouvez conserver votre lait :

- 10 h à 22°C,
- 5 jours à 6°C,
- 3 mois dans un congélateur.

Des règles d'hygiène doivent être respectées pour le recueil et la conservation de votre lait (lavage des mains, nettoyage du matériel de recueil et de conservation, étiquetage,...).

Pour en savoir plus, pour trouver une solution adaptée à votre cas particulier, pour toute question concernant votre allaitement adressez-vous à :

Les coordonnées des associations de soutien à l'allaitement maternel sont rassemblées sur :

www.coordination-allaitement.org

Document réalisé par IPA (Lyon) et diffusé par la Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM), janvier 2004.
Imprimé par l'Atelier JIVARO - 69100 Villeurbanne

allaiter & travailler



↓ c'est possible !

Poursuivre l'allaitement maternel en travaillant, pourquoi ?

- L'allaitement favorise le maintien du lien mère-enfant malgré la séparation.
- La reprise du travail après la naissance d'un enfant est un moment délicat de votre vie. Poursuivre l'allaitement maternel facilite l'adaptation à cette nouvelle étape, pour la mère comme pour l'enfant.
- La tétée des retrouvailles marque une pause dans la journée de la mère et permet une récupération agréable.
- L'allaitement maternel diminue la fréquence et la gravité des maladies de l'enfant comme les diarrhées, les otites, les allergies... L'effet protecteur est d'autant plus marqué que l'allaitement est prolongé.
- Les entreprises favorisant l'allaitement maternel constatent moins d'absences des parents, leurs enfants étant en meilleure santé.

Les recommandations de l'OMS

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande d'allaiter exclusivement les 6 premiers mois environ, puis de poursuivre l'allaitement 2 ans ou plus tout en le complétant par une alimentation solide adéquate.

témoignage

« Léo n'avait que 10 semaines quand je suis retournée travailler. J'ai pu tirer mon lait jusqu'à ce qu'il ait 6 mois, au début trois fois par jour, puis seulement 2 fois. Il n'a pas pris autre chose que mon lait jusqu'à 6 mois. L'allaitement a été favorisé par une assistante maternelle très compréhensive, qui savait le faire patienter le soir. »

Emmanuelle, aide-comptable, mère de Léo (2 ans) et de Thomas (4 ans).

Comment faire ?

- Savoir que c'est possible même avec des horaires irréguliers.
- Ne pas anticiper (inutile « d'entraîner » votre bébé à prendre le biberon ou de diminuer le nombre des tétées par exemple).
- Retarder le plus possible la reprise du travail. Vers 4 mois les seins s'adaptent plus facilement à une demande irrégulière; fuites intempestives ou engorgements éventuels disparaissent en quelques jours. La diversification alimentaire peut également commencer, ce qui offre d'autres possibilités en votre absence.
- Essayer d'adapter votre emploi du temps.
- Choisir un mode de garde adapté proche de votre travail.
- Faire en sorte que la personne ou la structure s'occupant de votre bébé :
 - * vous soutienne dans votre projet,
 - * vous permette de le faire téter avant la séparation, pendant votre temps de pause et attende votre retour si l'heure de la tétée approche.
- Selon l'âge du bébé et la durée de votre absence, votre bébé pourra recevoir à la tasse, à la cuillère ou au biberon :
 - * votre lait, surtout s'il a moins de 4 mois ou s'il est prédisposé aux allergies,
 - * une alimentation diversifiée,
 - * du lait industriel,
 - * ou rien si votre absence est de courte durée.

témoignage

« J'ai repris mes études quand Aurore avait 2 mois. La première semaine j'ai tiré manuellement mon lait 3 ou 4 fois par jour pour soulager l'engorgement. Aurore a continué plusieurs semaines de téter matin et soir. »

Juliette, étudiante en troisième cycle, mère d'Aurore (18 mois).

Quand vous êtes ensemble

- Plus le bébé tètera et plus les seins fabriqueront du lait : quand vous êtes ensemble, allaitez à la demande aussi souvent que possible. Privilégiez toujours l'allaitement plutôt que l'alimentation diversifiée (donnez une tétée plutôt qu'une compote au goûter par exemple).
- Votre bébé peut vouloir de nouveau téter souvent, y compris la nuit.
- Limiter le nombre de tétées (par exemple à une tétée matin et soir) conduit à un sevrage progressif.
- Si vous avez été séparés plusieurs jours, faire souvent téter votre bébé relancera la lactation.

Plus votre allaitement est avancé, plus la conciliation travail/allaitement sera facile.

témoignage

« Pour mon premier enfant, Amila, j'ai repris le travail quand elle avait 3 mois, et je n'ai pas poursuivi l'allaitement faute d'information. Après la naissance de son petit frère, Yanis, j'ai pris un congé parental d'éducation et j'ai pu l'allaiter à volonté pendant un an. Ensuite, j'ai repris mon travail à temps partiel : je n'ai jamais eu besoin de biberon ! »

Souria, secrétaire, mère de Yanis (2 ans et demi) et d'Amila (5 ans).

témoignage

« Quand j'ai repris mon travail, Bastien avait 3 mois. Je l'allaitais autant que possible, et il s'est remis à téter la nuit. Je pense que cette tétée nocturne a certainement contribué à ce que l'allaitement se poursuive jusqu'à ce que Bastien le souhaite, vers un an. Je regrette de ne pas avoir fait de même pour l'aîné, car allaiter a considérablement adouci la séparation, pour moi comme pour mon bébé. »

Nathalie, auxiliaire puéricultrice, mère de Bastien (2 ans) et de Clément (4 ans).