

## LA REPRISE DU TRAVAIL

### Les différents moments où les professionnels de santé peuvent informer les mères.

L'allaitement maternel constitue la référence pour l'alimentation du nourrisson pendant les premiers mois de la vie. L'assemblée générale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a recommandé en mai 2001 un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie et la poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans, voire au-delà en fonction du souhait des mères.

Le deuxième PNNS, qui fixe les objectifs pour 2006-2010, met à nouveau l'accent sur la promotion de l'allaitement maternel. Les objectifs sont :

- augmenter la fréquence du choix de l'allaitement maternel exclusif à la naissance afin de passer d'environ 55 % en 2005 à 70 % en 2010
- augmenter la durée de l'allaitement maternel chez les femmes qui allaitent.

Malheureusement, la reprise du travail par les femmes est souvent associée à une baisse du taux d'allaitement. Beaucoup de femmes pensent qu'elles ne pourront pas gérer travail et allaitement. Les professionnels de santé sont donc encouragés à utiliser les visites prénatales et les visites de suivi de routine, pour transmettre de l'information à ces femmes ainsi que les ressources disponibles.

#### Le congé maternité

Le congé maternité joue un rôle important dans le succès de l'allaitement. Il permet à la mère de se remettre de la naissance, de créer des liens avec son enfant et d'apprendre l'art de l'allaitement. Ce congé donne également la possibilité de constituer une réserve de lait.

Le professionnel peut aider la mère à explorer diverses pistes pour concilier travail et allaitement. La mère pourra voir s'il lui est possible de travailler à temps partiel, au début, et de reprendre ensuite progressivement un plein temps. Certaines pourront envisager avec leur employeur la possibilité de travailler à domicile ou de se faire amener l'enfant au travail ou dans un lieu proche pour l'allaiter.

Le professionnel pourra encourager la mère à se constituer une réserve de lait, pendant le congé maternité, en prévision de jours où la production est basse ou si des tirages de lait auront été omis. Une réserve de lait sera un plus

et cela fera diminuer le stress de la mère à la reprise. Cependant il est conseillé que la mère attende que son bébé ait entre 2 et 4 semaines pour tirer son lait. Auparavant, la mère et le nouveau-né ont besoin de développer leur relation d'allaitement.

#### Programmer l'expression de lait

Pour mieux réussir à concilier reprise du travail et poursuite de l'allaitement, il est utile de calquer le tirage de lait sur le schéma habituel des repas de l'enfant. Il sera donc préférable que la femme discute de ses besoins avec son supérieur et programme les pauses qui lui sont nécessaires.

Le professionnel de santé peut adresser à l'employeur un courrier indiquant les bénéfices de l'allaitement, pour la mère, l'enfant et l'entreprise. Les mères qui allaitent sont moins souvent absentes, moins souvent en raison d'une maladie de l'enfant, et, dans ce dernier cas, leurs absences sont plus courtes.

Le tirage est important pour fournir du lait pour l'enfant. La mère qui exprime son lait régulièrement évitera les fuites de lait, toujours gênantes, ainsi que les engorgements douloureux pouvant mener à une infection ou à une mastite. Si la mère n'a pas suffisamment de temps pour tirer son lait, elle pourra se sentir débordée et envisager de sevrer son enfant plus tôt qu'elle ne l'aurait souhaité. Il est recommandé aux mères séparées de leur bébé de tirer leur lait toutes les 3-4 heures. Pour une mère qui travaille à plein temps, il est recommandé de tirer son lait 2 à 3 fois pendant 15 à 30 minutes à intervalles réguliers durant la journée. Il est intéressant de savoir que 76 % de tout le lait tiré survient durant les deux premières éjections. Si la mère a des contraintes de temps, une expression de 8 minutes peut être satisfaisante. Pour maintenir sa production, elle peut allaiter son enfant le matin à la maison et de nouveau sur le lieu de garde, si c'est possible, ensuite elle exprimera du lait à intervalles réguliers durant la journée et l'allaitera ensuite dès qu'ils sont réunis après le travail.

**Fiche pratique. Comment gérer allaitement et travail.**

<http://www.lactitude.com/docs/Lactitude/docs/m11.pdf>

**Fiche pratique. Comment utiliser un tire-lait et conserver son lait**

<http://www.lactitude.com/docs/Lactitude/docs/m13.pdf>

La femme peut tirer son lait à la main ou avec un tire-lait. Le professionnel de santé pourra l'aider à choisir la méthode qui conviendra le mieux à son budget, à son rythme et à son lieu de travail. Si certaines femmes réussissent bien à tirer à la main d'autres préféreront un tire-lait électrique.

Les tire-lait manuels et les petits modèles portables sont prévus pour un usage à court terme ou pour un usage peu fréquent, par exemple quand la mère est occasionnellement séparée de son enfant.

Le tire-lait électrique à double set de tirage est recommandé aux mères qui travaillent hors de chez elles 20 heures ou plus par semaine. Il permet d'obtenir plus de lait plus rapidement qu'avec un simple set. Il permet également de mieux maintenir la production de lait. Certains de ces modèles peuvent fonctionner avec des piles ou des adaptateurs pour voiture ce qui peut être utile pour des mères qui se déplacent. Ces tire-lait peuvent être loués sur une base mensuelle. Chaque mère recevra son set de tirage personnel comportant tételles et tubes.

#### Fiche pratique. Comment choisir un tire-lait.

<http://www.lactitude.com/docs/Lactitude/docs/m12.pdf>

Il est important de rappeler à la mère que l'expression du lait au travail a une durée limitée dans le temps et que cela aura une fin. Aux alentours de 6 mois, quand d'autres aliments seront introduits, la quantité de lait qu'une mère devra tirer ira en diminuant et après l'introduction d'aliments de compléments, elle pourra se rendre compte qu'elle n'a plus besoin de tirer son lait. Elle allaitera quand elle est avec son bébé et fournira des aliments de complément quand elle est au travail. Si la mère trouve qu'il est trop difficile de maintenir un allaitement exclusif et que le professionnel de santé craint qu'elle ne sèvre, il pourra lui proposer de fournir des aliments de complément adaptés à l'âge du bébé, ou en dernier ressort du lait industriel, pour les périodes où ils sont séparés. Elle l'allaitera quand ils sont ensemble ce qui permettra de faire au moins 2 à 3 tétées. Le professionnel pourra indiquer à la mère, pour la motiver, que même un allaitement partiel permet de maintenir un lien avec l'enfant et aide à diminuer l'incidence de maladies.

## La production de lait

La mère qui travaille peut parfois avoir peur de ne pas tirer suffisamment de lait. Le professionnel de santé pourra lui indiquer que tant que la première éjection ne s'est pas produite, il est possible qu'elle n'obtienne que peu ou pas de lait. La puissance de l'aspiration n'a

pas d'impact significatif sur le lait obtenu avant l'éjection. L'éjection étant un réflexe conditionné, le professionnel de santé pourra indiquer à la mère des moyens de déclencher cette éjection : baisser les lumières, fermer les yeux, se concentrer sur la photo de l'enfant, pratiquer des exercices respiratoires, écouter de la musique calme ou un enregistrement de la voix de l'enfant. Le massage du sein pourra être utile. Une fois l'éjection obtenue la mère augmentera l'aspiration jusqu'au niveau maximum où elle est encore confortable. Des sessions courtes, 3 séances de 20 minutes, sont plus efficaces qu'une longue de 60 minutes. La mère peut également tirer le matin en allaitant avant ou après avoir allaité. De même pendant ses jours de congé, elle peut allaiter et exprimer son lait.

#### Fiche pratique. Les fondements d'un tirage efficace.

<http://www.lactitude.com/docs/Lactitude/docs/m16.pdf>

La mère qui tire son lait peut être surprise par son aspect. Il est important que le professionnel de santé lui explique que le lait humain a une texture aqueuse, semblable à celle du lait écrémé, que sa couleur et son odeur peuvent varier

#### Actualités Lactitude. Les goûts, les odeurs, les couleurs du lait maternel.

[http://www.lactitude.com/text/Actu\\_0901.html](http://www.lactitude.com/text/Actu_0901.html)

Le professionnel de santé pourra indiquer à la mère les moyens et durées de conservation du lait.

#### Ressource Lactitude. La conservation du lait

<http://www.lactitude.com/text/La-conservation-du-lait.html>

Un feuillet pour les mères, reprenant les recommandations plus que prudentes de l'AFSSA, a été publié par le Ministère de la Santé

#### Ressource Lactitude. La conservation du lait. Parents

<http://www.lactitude.com/text/Conserver-le-lait.html>

Si le lait a été congelé, on peut le décongeler doucement au réfrigérateur, à température de la pièce ou dans un récipient d'eau chaude. Il n'est pas conseillé de le réchauffer sur une plaque chauffante, un brûleur à gaz, ou dans un four à micro-ondes.

## Les besoins de l'enfant

Bien des mères ont trouvé que c'était plus facile si quelqu'un d'autre ou le père qui donnait le lait au biberon ou à la tasse.

Plus l'enfant sera grand et plus il acceptera la tasse. Pour le biberon, il sera intéressant d'essayer divers modèles de tétines car l'enfant

pourra préférer la texture et la forme de certaines. On choisira des tétines à faible débit.

La personne qui garde l'enfant, plutôt que de le nourrir à heures fixes, pourra repérer les signes qui montrent que le bébé a faim, fouissement, bruits de lèvres, succion des mains, des doigts, des lèvres. Elle n'obligera pas l'enfant à finir son biberon. S'il est agité, mais ne montre pas de signes de faim, elle pourra le calmer en le berçant en le portant, en le massant et ne le nourrira qu'en dernier ressort.

Après la reprise du travail, le professionnel de santé pourra informer la mère que certains bébés inversent leurs cycles. Ils tètent moins en journée et se réveillent la nuit pour téter et profiter de moments d'intimité avec leur mère qu'ils voient moins en journée. La mère et l'enfant peuvent dormir à proximité. Leurs cycles de sommeil et

d'éveil se synchroniseront. L'enfant pourra ainsi téter quand sa mère est en phase de sommeil léger.

Le bien-être émotionnel et physique de la mère est important et il faudra qu'elle puisse se reposer. Elle pourra être encouragée à faire la sieste en même temps que son enfant durant le week-end.

Pour aider la mère lors de cette étape, le professionnel de santé pourra donner à la mère les coordonnées de groupes de soutien. Ces groupes de soutien mettent à disposition des mères des forums de discussion, du soutien téléphonique, des réunions. La PMI et certains établissements hospitaliers organisent également des rencontres pour les mères.

*Breastfeeding Mothers Returning to Work: Possibilities for Information, Anticipatory Guidance and Support from US Health Care Professionals. Michelle A. Angeletti. J Hum Lact 25 (2), 2009.*