



Comment gérer allaitement et travail ?

Félicitations pour votre bébé et pour votre décision de continuer à allaiter tout en travaillant. Vous vous préparez à retourner travailler, étudiez toutes les options qui vous permettront d'être souple. Travailler et s'occuper d'un enfant sont des activités très prenantes. Il est typique pour les mères de se sentir fatiguées et d'avoir un sentiment de perte quand elles laissent le bébé à la garde de quelqu'un d'autre. Il y a plusieurs options d'allaitement à envisager pour votre retour au travail. Évaluez votre charge de travail et vos objectifs d'allaitement. Votre situation et vos sentiments peuvent évoluer avec le temps. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon d'allaiter. Faites ce qui marche bien pour vous et votre bébé.

Options d'allaitement

- Allaitement complet : votre bébé peut vous être amené ou vous pouvez aller le voir quand vous travaillez.
- Tous les repas au lait maternel : allaitement et lait maternel exprimé seulement.
- Repas partiellement au lait maternel : allaitement, repas au lait maternel exprimé et utilisation de lait industriel.
- Allaitement partiel : allaitez quand vous êtes à la maison, utilisez du lait industriel quand vous travaillez.
- Inversion des cycles de tétées : allaitez plus souvent en soirée et la nuit afin qu'il y ait moins besoin de repas (lait maternel ou lait industriel) durant la journée.

S'organiser à l'avance

- Repérez ce qui est disponible sur votre lieu de travail. Certains établissements ont des lieux où l'on peut tirer son lait. Vous pourrez peut-être utiliser l'infirmerie, le vestiaire des dames ou votre propre bureau.

- Achetez ou louez un tire-lait de qualité. Les tire-lait qui peuvent tirer les deux seins simultanément sont en général les plus efficaces. En plus, ils permettent de réduire au minimum le temps de tirage. Cela vous semble coûteux ? Souvenez-vous que l'achat de lait artificiel et de tout ce qui va avec, pendant un an, peut revenir à 1 500 euros. A ce tarif, presque tous les tire-lait paraissent économiques !
- Entraînez-vous au tire-lait pendant plusieurs semaines avant de retourner au travail. Faites un essai en reproduisant le rythme d'une journée de travail.
- Entassez du lait dans votre congélateur. Déterminez la quantité de lait nécessaire chaque jour pour que vous en ayez plein pour bébé quand vous ne serez pas là.

Vous pouvez calculer approximativement la quantité que votre bébé prendra, par tétée, en fonction de son âge et de son poids.

Prise moyenne selon l'âge

| Age | Qté approx. par tétée |
|----------|-----------------------|
| 0-2 mois | 60-140 g |
| 2-4 mois | 120-170 g |
| 4-6 mois | 140-200 g |

Prise moyenne selon le poids

| Poids | Qté approx. par 24 h |
|--------|----------------------|
| 3600 g | 600 g |
| 4000 g | 680 g |
| 4500 g | 760 g |
| 5000 g | 830 g |
| 5500 g | 900 g |
| 6400 g | 1050 g |
| 7300 g | 1210 g |

- Souvenez-vous qu'il s'agit d'un calcul approximatif. Chaque bébé est différent. Vous pouvez vous rendre compte que votre bébé a besoin de plus ou moins de lait

- qu'indiqué. Si vous avez des doutes, prenez contact avec votre médecin ou votre consultant(e) en lactation IBCLC.
- Passez en revue votre garde-robe. Sélectionnez des vêtements qui se boutonnent par devant, qui peuvent se soulever à partir de la taille ou qui sont conçus pour un accès facile aux seins. Attendez-vous également à perdre un peu de lait. Tenez des coussinets d'allaitement prêts pour ces situations. Portez des vêtements à motifs, des vestes, des superpositions pour camoufler toute fuite. Il peut être utile d'avoir un chemisier en réserve au bureau en cas d'urgence.
- Discutez avec les femmes de votre entreprise de leur expérience de tirage de lait et montez un «groupe de soutien» de mères qui tirent leur lait.
- N'introduisez pas de biberon avant 4 à 6 semaines. Il y a de nombreuses tétines de biberon sur le marché qui ont une forme similaire au mamelon humain. Essayez d'en sélectionner une avec une large base car ce sont celles qui conviennent le mieux aux bébés allaités. Placez-la dans la bouche de votre bébé de façon à ce que ses lèvres couvrent cette large base. Si votre bébé rechigne, essayez une autre tétine, réchauffez-la ou faites faire l'essai par quelqu'un d'autre. Les tasses sont une autre possibilité pour le bébé qui refuse le biberon.
- Trouvez une assistante maternelle qui soit favorable à l'allaitement. Vous pouvez en prendre une près de votre travail ou près de chez vous. Plusieurs jours avant de reprendre le travail, prenez le temps de présenter la personne à votre bébé et de lui indiquer la façon de manipuler lait maternel.
- Reprendre le travail à temps partiel ou en milieu de semaine peut vous permettre un démarrage en douceur.

Améliorer votre réflexe d'éjection

Vous pouvez avoir beaucoup de lait mais avoir des difficultés d'éjection quand vous êtes sur votre lieu de travail. Le réflexe d'éjection est facilement conditionné par la répétition, aussi établissez un rituel de tirage.

Essayez ces petits trucs :

- Mangez et/ou buvez quelque chose avant de tirer
- Faites quelques mouvements du cou et des épaules pour relâcher la tension
- Appliquez de la chaleur sur votre cou
- Massez et appliquez du chaud sur vos seins
- Trouvez un endroit tranquille, peu éclairé où votre intimité sera préservée
- Regardez une photo de votre bébé
- Respirez une odeur de bébé (un produit de soin pour bébé, un vêtement porté par le bébé, une couverture)
- Ecoutez une cassette de votre bébé ou de musique relaxante.

Tirer au travail

- Lavez-vous les mains avant de commencer.
- Essayez de tirer aux heures où votre bébé tèterait. Plus souvent vous tirerez, mieux votre production se maintiendra et plus vous récupérerez de lait pour votre bébé. Si vous travaillez à temps partiel, une séance de tirage seulement peut suffire. La reprise du travail à temps complet nécessitera vraisemblablement 2 séances, 3 si possible.
- Après usage, démontez complètement votre set de pompage et lavez-le dans de l'eau avec du produit et laissez-le sécher à l'air libre. Certaines mères trouvent pratique d'avoir plusieurs sets de pompage et de ne les laver qu'en rentrant à la maison.

Conserver votre lait

Après le travail, amenez votre lait à la nourrice pour la journée suivante. Le lait frais est préférable au lait congelé car certains nutriments sont perdus lors de la congélation.

Le lait maternel peut facilement se conserver pour un usage ultérieur. Vous trouverez dans le tableau des repères de conservation indiqués par l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments). Certaines études

internationales indiquent des temps de conservation beaucoup plus importants.

Problèmes de production ?

Il n'est pas inhabituel que la production chute quand vous travaillez et tirez votre lait.

Quelques suggestions pour vous aider à augmenter votre production lactée :

- Augmentez la fréquence et la durée des tirages
- Allaiter plus souvent quand vous êtes à la maison
- Allaiter exclusivement quand vous ne travaillez pas
- Tirez après la tétée
- Envisagez l'achat ou la location d'un tire-lait électrique double pompe.

En voyage

Vous devez continuer à tirer votre lait quand vous êtes loin de votre bébé pour maintenir votre sécrétion lactée. Tirez aussi souvent que votre bébé tèterait, si vous le pouvez. Vous pouvez jeter votre lait ou, si vous pouvez avoir accès à un congélateur, vous pouvez le ramener à la maison conditionné dans de la glace. Vous pourrez peut-être avoir un réfrigérateur dans votre chambre d'hôtel.

Prévoyez les cas d'urgence. Emmenez des piles (pour les tire-lait à piles) et des pièces de rechange pour votre set de pompage. Prévoyez un tire-lait manuel de secours. Apprendre à tirer son lait à la main peut dépanner.

Etablir des priorités

Parlez avec votre famille de ce qui est vraiment important pour vous. Certaines des tâches domestiques peuvent être faites par votre compagnon ou un autre membre de la famille – ou vous pouvez choisir d'embaucher quelqu'un pour vous aider. Il est tout à fait normal de laisser tomber certaines choses. Centrez-vous sur ce qui est important pour vous et votre famille. Pensez à vous ménager du temps personnel. C'est important pour une nouvelle mère de disposer de temps bien à elle.

Durée de conservation du lait maternel*

| | Congélateur - 19° C au moins | Réfrigérateur (0-4°C) | Température de la pièce (19-22°C) |
|---------------------|---|----------------------------------|--|
| Lait frais | 4 mois | 48 heures | 1 heure |
| Lait congelé | Ne pas recongeler | 24 heures | 1 heure |

*Ces données sont celles publiées par l'afssa (juillet 2005). Pour plus de détails se reporter à l'intégralité de la publication <http://www.afssa.fr/>