

# Le travail et l'allaitement maternel: oui, c'est possible!

*Mais il faut planifier le tout dès maintenant*

N'importe quelle mère qui travaille à l'extérieur du domicile vous le dira : combiner famille et travail est un défi de tous les jours. Pour les mères qui ont des nouveau-nés, le défi est encore plus grand. En fait, il est préférable qu'une mère reste au foyer le plus longtemps possible après la naissance de son enfant. Cependant, si vous vous sentez prête à retourner au travail peu de temps après la naissance de votre enfant, vous vous demandez peut-être comment continuer à allaiter. Soyez rassurée : avec un peu de planification, il est tout à fait possible de combiner travail et allaitement maternel.

## Pourquoi continuer à allaiter?

Les autorités médicales telles que le Surgeon General (États-Unis) et l'Académie américaine de pédiatrie s'accordent pour dire que le lait maternel offre une nutrition supérieure aux nourrissons. En outre, les bébés nourris au sein font beaucoup moins d'infections respiratoires et d'otites que ceux nourris au lait pour nourrissons. L'allaitement maternel diminue le risque d'allergie alimentaire, et les résultats préliminaires de certaines études indiquent qu'il pourrait avoir des effets bénéfiques à long terme sur le système immunitaire et le quotient intellectuel (QI) et réduirait le risque que l'enfant soit atteint d'obésité, de lymphome, de diabète ou du syndrome de mort subite du nourrisson.

Il y a aussi des avantages pour la mère. L'allaitement maternel fait en sorte que l'utérus reprend plus rapidement sa taille normale, et réduit le risque de cancer du sein, de cancer des ovaires et d'ostéoporose avant la ménopause. L'allaitement maternel est également plus pratique et économique, puisqu'on n'a pas besoin d'acheter du lait pour nourrissons ni des suppléments de vitamines.

## Stratégie pour combiner allaitement maternel et travail

### Sensibiliser votre employeur

De nos jours, de plus en plus d'employeurs reconnaissent que les femmes occupent une place importante sur le marché du travail. Ils essaient donc d'adopter des mesures qui facilitent le retour au travail et la poursuite de l'allaitement maternel.

Certains employeurs avant-gardistes mettent sur pied des programmes d'aide pour les mères qui allaitent. Un tel programme de soutien à l'allaitement pourrait par exemple inclure une éducation prénatale et un counselling postnatal offert sur le lieu de travail par une consultante en lactation. De nombreux programmes prévoient l'aménagement d'espaces réservés et de matériel pour les

femmes qui désirent exprimer leur lait maternel sur le lieu de travail. D'autres compagnies peuvent ne pas avoir de programmes complets, mais permettent aux femmes de prendre le temps dont elles ont besoin pour l'expression du lait maternel pendant le jour.

Prenez le temps de parler avec votre employeur avant la naissance de votre bébé. Vous pourriez décider de prolonger votre congé de maternité, de travailler à temps partiel pendant quelque temps, de partager le travail ou de travailler à la maison une partie de la journée ou de la semaine. Si votre employeur n'a pas de programme de lactation, ce serait peut-être le moment idéal pour examiner la possibilité d'en créer un. Il est cependant préférable que vous essayez de prendre vos dispositions personnelles.

Expliquez bien à votre employeur tous les avantages de l'allaitement maternel pour la santé de votre bébé. Une mère doit souvent s'absenter du travail lorsque son bébé est malade. La perspective de réduire l'absentéisme chez les mères qui allaitent est un avantage tangible pour les employeurs soucieux de leur budget.

## Comment choisir une gardienne

Choisir la personne qui s'occupera de votre bébé pendant que vous êtes au travail est une décision importante. Vous aurez à choisir quelqu'un qui respecte votre choix pour l'allaitement maternel. N'attendez pas à la dernière minute pour commencer à chercher. Vous devrez trouver une personne de premier recours, ainsi que deux ou trois autres que vous pourriez appeler au cas où la première ne serait pas disponible.

Laissez à votre gardienne des instructions claires et écrites sur la manière de conserver le lait maternel. Expliquez-lui que votre bébé ne doit pas être allaité pendant les deux heures qui précèdent votre retour du travail, si possible. Ce faisant, il sera prêt à être allaité dès votre retour. Si le bébé a faim avant votre arrivée, la gardienne devrait le calmer en lui donnant un peu d'eau ou une petite quantité de lait maternel conservé.

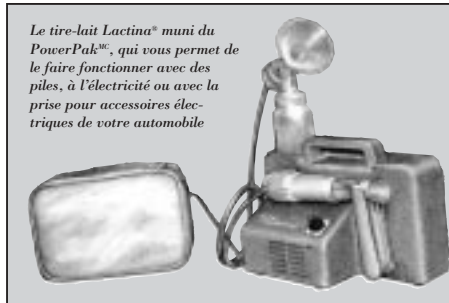
## Quelques conseils utiles pour l'allaitement maternel

- Profitez de votre congé de maternité pour faire une bonne provision de lait avant votre retour au travail.
- Une fois que votre production de lait est bien établie et que votre bébé tète bien (vers 4 à 6 semaines), commencez à lui donner un biberon de lait maternel de temps à autre. Ce faisant, vous commencerez à l'habituer à boire le jour, pendant que vous êtes au travail. Rappelez-vous que les bébés associent souvent l'allaitement au sein avec la mère. C'est pourquoi, au début, certains bébés accepteront plus facilement le biberon de lait maternel s'il leur est offert par quelqu'un d'autre que vous.



■ Achetez ou louez un tire-lait électrique automatique de qualité. Par exemple, les tire-lait Lactina® et Pump In Style® de Medela sont à la fine pointe de la technologie pour l'efficacité, la sécurité et la commodité. Ils fonctionnent à l'électricité ou avec des piles, et on peut brancher l'adaptateur à la prise pour accessoires électriques de votre automobile. Il vous sera peut-être plus difficile de maintenir votre production de lait à long terme si vous optez pour un autre modèle de tire-lait plus petit.

■ Utilisez un ensemble-accessoires pour l'expression simultanée, que vous pouvez adapter à votre tire-lait électrique. En exprimant le lait des deux seins en même temps, la plupart des mères peuvent terminer une session d'expression en à peine 10 à 15 minutes, ce qui rend possible l'expression du lait pendant la pause-café ou l'heure du midi.



Le tire-lait Lactina® muni du PowerPak™, qui vous permet de le faire fonctionner avec des piles, à l'électricité ou avec la prise pour accessoires électriques de votre automobile

La production de lait répond à la loi de l'offre et de la demande. C'est la stimulation régulière que produit votre bébé quand il tète, ou l'usage d'un tire-lait, qui maintient la production de lait. Lorsque vous exprimez simultanément des deux seins, cela augmente votre taux de prolactine et contribue à maintenir votre production de lait. Cela représente un avantage important pour les mères qui travaillent ou dont les bébés ne sont pas toujours disponibles pour stimuler leur seins et maintenir ainsi la production lactée.

■ Commencez à utiliser votre tire-lait électrique une à deux semaines avant la date prévue de votre retour au travail. Cela vous permettra de vous familiariser avec le fonctionnement de l'appareil tout en augmentant votre production de lait. Essayez déjà d'exprimer suivant l'horaire que vous aurez durant vos journées de travail.

■ Essayez de retourner au travail en milieu de semaine et commencer ainsi avec une première semaine de travail plus courte. Cela vous aidera à faire la transition entre la maison et le travail. Essayez d'allaiter au moins une fois avant de partir le matin. Si vous le pouvez, essayez de prendre des dispositions pour allaiter votre bébé durant votre heure de dîner. Demandez à votre gardienne de vous l'amener au travail, ou allez l'allaiter chez vous ou chez la gardienne. Si vous ne pouvez pas exprimer pendant l'heure du midi, prévoyez exprimer de 2 à 3 fois pendant vos heures de travail. (Rappelez-vous qu'en optant pour l'expression simultanée, cela ne prendra pas plus d'environ 45 minutes de votre temps de travail.) En arrivant à la maison ou chez la gardienne, essayez d'allaiter aussitôt que possible, et le plus souvent possible en

soirée, avant de vous coucher, et pendant la fin de semaine. Il est possible que vous puissiez réduire à une ou deux par jour le nombre de périodes d'expression au travail; toutefois, cela dépend du temps que vous passez loin de votre bébé ainsi que de son âge.

■ S'il n'y a pas de salle spécialement réservée à l'expression du lait maternel à votre lieu de travail, installez-vous, aussi confortablement que possible, dans un endroit tranquille. Vous pouvez avoir une photo de votre bébé avec vous, et peut-être quelque chose à manger et à boire. Si vous avez de la difficulté à conditionner votre réflexe d'éjection, respirez profondément et détendez-vous en écoutant de la musique douce ou en imaginant votre bébé en train de têter.

■ Conservez le lait que vous exprimez pendant la journée pour le donner à votre bébé le lendemain pendant que vous êtes au travail. Vous pouvez utiliser un sac de transport refroidissant si vous n'avez pas accès à un réfrigérateur. Medela vous offre différents modèles de sac de transport, dont un modèle coussiné, conçu pour le tire-lait Lactina, qui vous permet de garder le lait au frais.

Le lait maternel peut être conservé au réfrigérateur pendant un maximum de 5 à 7 jours. Si vous devez le conserver plus de 5 à 7 jours, inscrivez la date sur le contenant et mettez-le au congélateur le plus rapidement possible. Vous pourrez le conserver au congélateur pendant un maximum de six mois, ou jusqu'à un maximum de 12 mois dans un congélateur à -20 °C. Ne le faites jamais bouillir et ne le mettez jamais au four à micro-ondes.

## C'est possible, vous verrez!

Il est tout à fait normal pour une mère qui retourne sur le marché du travail de ressentir de la fatigue et de s'inquiéter de laisser son bébé aux soins d'une autre personne. De plus, si vous allaitez votre bébé, vous pouvez ressentir encore plus de tristesse à l'idée de voir s'achever cet acte naturel qui a protégé la santé de votre bébé et qui a créé un lien si fort d'affection et de tendresse entre vous.

Ces réactions à un arrêt involontaire de l'allaitement maternel sont tout à fait normales. Vous serez pourtant heureuse d'apprendre que vous n'êtes pas obligée de cesser d'allaiter votre bébé. Vous pourrez maintenir votre production de lait en exprimant votre lait pendant vos heures de travail, en continuant à allaiter en matinée, en soirée et pendant les fins de semaine, jusqu'à ce que votre bébé et vous soyez prêts au sevrage.

Cette période de transition vous demandera quand même un peu de patience. Vous devrez apprendre à utiliser le tire-lait. Et ce serait naturellement un atout pour vous d'avoir un employeur compréhensif. Cependant, le choix ne revient qu'à vous. Travailler et allaiter? Oui, c'est possible!

**Pour obtenir les coordonnées d'un fournisseur de tire-lait électriques et autres produits Medela ou d'une consultante en lactation dans votre région, composez le 1-800-TELL YOU (1-800-835-5968), 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

Medela, Inc., 1101 Corporate Drive, McHenry, IL 60050 USA  
Tél: (800)435-8316 ou (815)363-1166, Téléc: (815)363-1246  
www.medela.com courriel: customer.service@medela.ca

Medela Canada, Inc., 4090B Sladewiew Crescent, Unit 2, Mississauga, Ontario L5L 5Y5  
Tél: (905)608-7272 ou (800)435-8316, Téléc: (905)608-8720 ou (800)995-7867  
www.medela.com courriel: info@medela.ca

Medela, Lactina et Pump In Style sont des marques déposées de Medela. Des solutions naturelles pour un excellent départ est une marque de commerce de Medela.  
1937025 B 0101 ©2001 Medela, Inc. Tous droits réservés.