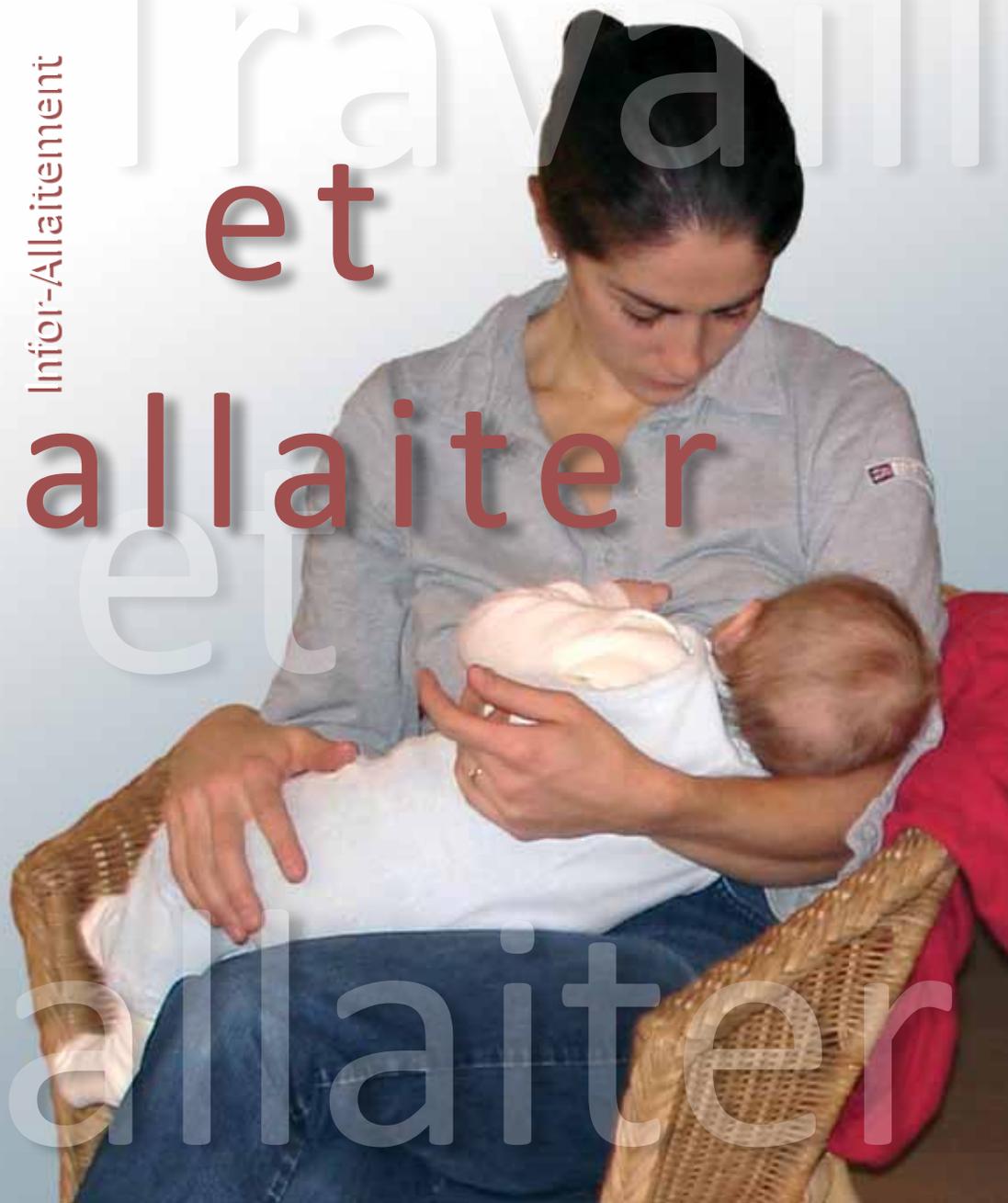


Travailler

Info-Allaitement

Travailler
et

allaiter



allaiter

Sommaire

O Ù EST L'INTÉRÊT ?	6
Q UELLES PEUVENT ÊTRE LES DIFFICULTÉS ?	8
Vos questions, préoccupations, craintes...	
Est-ce que j'aurai encore assez de lait ?	
Est-ce que cela ne sera pas trop fatigant ?	
Est-ce que je n'aurai pas les seins trop gonflés ou tendus au travail ?	
Est-ce que j'aurai les seins qui « coulent » au travail ?	
Comment s'entendre avec la personne qui gardera mon bébé ?	
Comment vivre le regard éventuellement négatif de l'entourage ?	
Est-il possible de continuer à allaiter avec des horaires irréguliers ?	
Que faire les jours de congé ?	
C OMMENT PROLONGER LE CONGÉ DE MATERNITÉ ?	11
Les différentes possibilités légales existantes et les adresses utiles	
P ENDANT VOTRE ABSENCE, DE QUOI VOTRE BÉBÉ VA-T-IL ÊTRE NOURRI ?	14
C OMMENT VA-T-IL RECEVOIR LE LAIT ?	16
Biberon, gobelet, tasse, ...	
C ONSEILS POUR LA PERSONNE QUI VA GARDER VOTRE BÉBÉ	19
Accueillir un bébé allaité	
Le lait maternel est différent du lait de substitution	
Comment utiliser le lait maternel ?	
Vous vous posez des questions...	
Votre relation avec la mère du bébé	
Q UAND ET COMMENT SE PRÉPARER À LA REPRISE DU TRAVAIL ?	23
C OMMENT S'Y PRENDRE POUR TIRER DU LAIT ?	25
Quels sont les différents types de tire-lait ?	

Quelles sont les précautions à prendre ?
Quels récipients peut-on utiliser ?
Comment conserver le lait ?
Comment transporter le lait ?

VÊTEMENTS ET ACCESSOIRES POUR LE TRAVAIL 34

Que faire avec les fuites de lait ?
Quels vêtements si vous tirez du lait au travail ?

COMMENT S'ORGANISER ET PENSER À TOUT ? 36

Le lever
Les retrouvailles
Entretenir la lactation

POUR EN SAVOIR PLUS 38

Brochures
Livres
Associations
Infor-Allaitement
Les autres associations d'allaitement



*L'idée d'arrêter d'allaiter
seulement parce que j'allais reprendre le travail
ne m'était jamais venue à l'esprit. Une copine, qui avait
accouché la même semaine que moi et qui avait repris le travail
avant moi, m'a fort émue. En effet, quand elle m'a vue allaiter ma
fille un week-end, elle est tombée des nues. « Je ne savais pas que
c'était possible de continuer en travaillant » m'a-t-elle dit, toute
triste. Je pense souvent à elle et au manque d'informations
qui l'a privée de moments merveilleux.*



Michèle

Travailler et allaiter

Vous êtes de plus en plus nombreuses à vous poser des questions sur la possibilité de continuer à allaiter après la reprise du travail. Dans cette brochure, nous vous proposons des pistes de réflexion, des conseils, des trucs et astuces pour vous aider à combiner travail et allaitement. Par travail, nous entendons toute activité régulière, telle que travail rémunéré, activité bénévole ou études, qui vous amènerait à être éloignée de votre bébé.

L'envisager, le mettre en pratique reste un choix personnel qui tient compte de votre situation familiale et professionnelle. Le bon choix est celui qui vous convient. Les solutions choisies pourront être adaptées au fur et à mesure à la situation qui évolue.



Cette brochure est une réalisation d'Infor-Allaitement.

Elle a été écrite par France Aubry, Catherine Massart et Liliane Schaner.

Crédit photographique : Infor-Allaitement

Conception graphique : France Aubry

Nous remercions les mamans qui nous ont apporté leur témoignage pour enrichir cette brochure ainsi que celles qui, avec leur bébé, en illuminent les pages.

Cette brochure est imprimée sur du papier recyclé

D/2007/7339/05

Editeur responsable : Liliane Schaner, rue de Braives 11, 4210 Burdinne

© Infor-Allaitement

Où est l'intérêt ?

Votre enfant ainsi que vous pouvez y trouver de l'intérêt.

Les avantages nutritionnels et immunologiques du lait maternel restent valables toute la durée de l'allaitement, quel que soit l'âge de votre enfant.

Concrètement, cela signifie qu'un enfant allaité est moins souvent malade, donc vous devrez moins vous absenter de votre travail ou trouver des solutions pour faire garder votre bébé.

L'allaitement peut vous permettre de mieux vivre le fait d'être séparée de votre bébé. Vous continuerez à partager ces moments privilégiés que sont les tétées.

Garder ce rôle irremplaçable auprès de votre bébé peut vous soutenir, lors de la reprise du travail. D'autres personnes s'occupent de votre bébé, mais il n'y a que vous qui l'allaitiez.

La tétée vous oblige à faire une pause et cela peut vous aider à tourner la page pour passer de la vie professionnelle à la vie familiale.



Fabienne

J'ai recommencé à travailler temps plein avant les 3 mois de Marine ; c'était très dur, trop tôt, je pleurais les larmes de mon corps en amenant ma fille chez ma belle-mère le matin de ma reprise professionnelle. Et cet allaitement qui accompagnait nos journées de découverte mutuelle depuis le début de notre rencontre, m'a permis de passer le cap plus facilement je pense. Je l'allaitais le matin, moment de douceur avant de se quitter ; nous célébrions nos retrouvailles du soir par une ou des tétées. La journée, Marine recevait des biberons de lait artificiel, car je n'avais ni l'envie, ni la possibilité de tirer mon lait au travail. Dans mon milieu professionnel, j'ouvrais des portes dans l'esprit de mes collègues car aucune femme autour de moi (et je travaillais à cette époque dans un milieu presque exclusivement féminin) n'avait vécu cela, le fait de vivre cette expérience « hors normes » me plaisait beaucoup. Tout se déroula ainsi pour le mieux dans les mois qui suivirent. Lorsque Marine eut 10 mois, les tétées s'espacèrent, pour mener vers un sevrage quelques semaines plus tard.

Quelles peuvent être les difficultés ?

Vos questions, préoccupations, craintes...

EST-CE QUE J'AURAI ENCORE ASSEZ DE LAIT ?

Dans les premiers temps, certaines femmes ont l'impression de ne pas avoir assez de lait. Cela peut n'être qu'une impression. Si vous avez un doute, vous pouvez présenter plus souvent le sein à votre bébé quand vous êtes auprès de lui. Le nombre minimum de tétée nécessaire au maintien d'une lactation bien établie est variable d'une femme à l'autre. Pour la plupart des femmes cela peut aller de 1 à 4 tétées par 24h.

EST-CE QUE CELA NE SERA PAS TROP FATIGANT ?

La reprise du travail, le changement de rythme que cela impose, l'accumulation des tâches, demandent une réelle adaptation. C'est cela qui est fatigant et pas l'allaitement comme on le dit souvent. Par contre, il est certain que combiner allaitement et travail demande de l'organisation, surtout si vous tirez votre lait.

EST-CE QUE JE N'AURAI PAS LES SEINS TROP GONFLÉS OU TENDUS AU TRAVAIL ?

Avoir les seins tendus lors d'une séparation de plusieurs heures de votre bébé est possible, surtout si vous ne tirez pas votre lait pendant cette période. Cela arrive plus facilement à certaines femmes qu'à d'autres. Mais de manière générale, après quelques mois d'allaitement, ces tensions sont plus rares.

Si cela vous arrive et si c'est douloureux, il sera nécessaire de tirer un peu de lait. La plupart du temps, le corps s'adapte assez rapidement à tout changement de rythme des tétées.

EST-CE QUE J'AURAI LES SEINS QUI « COULENT » AU TRAVAIL ?

Certaines femmes auront des fuites de lait, d'autres pas, sans pour autant manquer de lait. La plupart des femmes allaitantes ont des « fuites de lait » pendant les premières semaines d'allaitement. Si vous devez reprendre le travail peu de temps après la naissance, vous devrez sans doute utiliser des compresses d'allaitement. Si vous pouvez reprendre le travail après 3-4 mois d'allaitement, il y a moins de risques que vous ayez ce problème.

COMMENT S'ENTENDRE AVEC LA PERSONNE QUI GARDERA MON BÉBÉ ?

Dans la mesure du possible, choisissez un milieu d'accueil ouvert ou mieux, favorable à votre projet d'allaitement. Dès vos premiers contacts avec ce milieu, expliquez clairement ce que vous désirez. Vous serez plus tranquille en laissant votre enfant avec une personne qui respecte votre choix. Ce sera tout bénéfique pour votre bébé.

COMMENT VIVRE LE REGARD ÉVENTUELLEMENT NÉGATIF DE L'ENTOURAGE PROFESSIONNEL ET/OU FAMILIAL ?

Louise

*J'ava
repris des études universitaires à
la naissance de mon premier enfant. Mon bébé avait
4 semaines lorsque je suis retournée aux cours. J'ai décidé de
tirer mon lait pour continuer à allaiter. Au début, j'étais encouragée par
les professeurs, le personnel administratif et les autres étudiants. Je pouvais
disposer d'un bureau non utilisé pour tirer mon lait. Je devais demander la clé à la
secrétaire avant chaque utilisation, la fenêtre donnait sur un sentier assez fréquenté
et la porte ne pouvait se fermer de l'intérieur mais néanmoins, je n'éprouvais pas de
difficulté à obtenir la quantité de lait nécessaire à mon bébé durant mon absence.
Après plusieurs semaines, tout le monde commençait à faire des réflexions
décourageantes : « encore toujours occupée avec ton engin », « tu sais,
le lait en poudre, c'est bon aussi », Je me sentais bien seule,
seulement soutenue par mon compagnon.*

Reprendre le travail et poursuivre l'allaitement est encore, à l'heure actuelle, considéré comme difficile à combiner. Mais, les esprits évoluent, et, il vous est probablement possible de trouver autour de vous des personnes qui vous soutiennent. Cela vous aidera à faire face aux éventuelles remarques peu encourageantes.

EST-IL POSSIBLE DE CONTINUER À ALLAITER AVEC DES HORAIRES IRRÉGULIERS ?

Oui, c'est possible. Tout est une question d'organisation. Ainsi, lorsque vous êtes présente, vous pouvez allaiter aussi souvent que vous le souhaitez. Votre bébé s'adaptera à cette situation.

Comme je

suis pilote de ligne, j'ai eu la

chance de pouvoir rester à la maison pendant

5 mois. L'allaitement a donc eu le temps de bien s'installer.

Puis, le grand jour arriva où je devais reprendre le travail.

Ce n'était pas facile avec des horaires de fou (des horaires flexibles), jamais la même heure pour commencer, jamais la même heure pour terminer. Et en ce qui concerne le tirage du lait, c'est très difficile, car pas moyen de le faire dans le cockpit et depuis septembre 2001, impossible de sortir du cockpit plus d'une minute pour se rendre aux toilettes.

J'ai repris le travail et il a pris l'habitude de manger autre chose que mon lait.

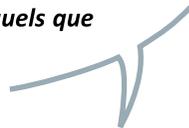
Je crois que j'arrive à tenir le coup, malgré les horaires irréguliers, parce

que je respecte les horaires de mon petit bonhomme. Il tète quand

il le désire et quand il en a besoin. Le travail n'empêche pas

de continuer l'allaitement si on le désire quels que

soient les horaires.



Sylvia

QUE FAIRE LES JOURS DE CONGÉ ?

Il n'est pas nécessaire de continuer à donner des biberons lors de vos jours de congé. Vous pouvez lui proposer le sein aussi souvent que vous le désirez.

Comment prolonger le congé de maternité ?

Certaines auront envie ou seront obligées de reprendre le travail rapidement, d'autres auront l'envie et la possibilité de prolonger le congé de maternité.

VOICI LES DIFFÉRENTES POSSIBILITÉS LÉGALES EXISTANTES

Ecartement (congé prophylactique)

Dans certaines circonstances particulières du travail, le médecin du travail peut écarter la travailleuse allaitante, lorsqu'il y a un risque pour la qualité de son lait. Une allocation est versée par la mutuelle.

D a n s

mon secteur, j'ai la chance de

bénéficier d'un écartement qui dure 5 mois... Je

suis infirmière dans une maison de repos et soins. Je travaille à temps plein et mon horaire est variable selon les jours et les semaines.

Mon premier objectif était de continuer à allaiter mon fils Maxence, matin et soir, après le retour au travail. Mais, travaillant dans une équipe avec beaucoup d'imprévus, il était difficile d'avoir un horaire régulier. Alors pour ne pas être stressée tout le temps et rentrer énervée après le boulot ou même avant d'aller au boulot, j'ai préféré commencer à sevrer mon fils un mois avant la reprise du travail. De plus, il m'était impossible de tirer mon lait durant ma journée, n'ayant que très peu de moments pour faire une pause. J'ai donc arrêté totalement d'allaiter 10

jours avant la reprise du travail. Maxence a été tout à fait serein

par rapport au changement, car j'étais bien claire

dans ma tête.

Cécile



Congé parental

C'est un droit qui permet d'interrompre son activité professionnelle totalement ou partiellement durant une période déterminée par la loi. Une allocation est octroyée par l'ONEM.

Pauses d'allaitement

C'est un droit qui permet de suspendre son travail deux fois une demi-heure par journée complète de travail. Une indemnité est versée par la mutuelle.

Congé d'allaitement sans solde

En accord avec l'employeur, un congé non rémunéré peut être obtenu pour une durée variable.

POUR EN SAVOIR PLUS

Visitez le site www.emploi.belgique.be, et recherchez « Suspension du contrat de travail – la grossesse et le repos d'accouchement ». Vous pouvez aussi vous adresser au Centre de contact du Contrôle des lois sociales : 02 235 55 60 ou info.cls@emploi.belgique.be

POUR TOUT RENSEIGNEMENT PLUS PRÉCIS À PROPOS DE :

la réglementation relative aux pauses d'allaitement, congés d'allaitement et congé prophylactique (écartement)

Vous pouvez contacter soit les Directions régionales du contrôle du bien-être au travail soit les Directions locales extérieures du contrôle des lois sociales aux adresses indiquées sur le site www.emploi.belgique.be

Des informations peuvent également être trouvées sur le site de l'INAMI www.inami.fgov.be/fr

Bon à savoir

Vous pouvez prendre des pauses d'allaitement jusqu'à 9 mois après la naissance de votre enfant.

le congé parental

Vous pouvez consulter le site de l'ONEM :

<https://www.onem.be/fr/documentation/feuille-info/t19>

Vous pouvez aussi télécharger la brochure « Zoom sur l'interruption de carrière - congé parental » publiée par l'ONEM sur le site :

<https://www.onem.be/fr/documentation/publications/brochures#15358>



Pendant votre absence, de quoi votre bébé va-t-il être nourri ?

Emmanuelle

Je suis professeur dans l'enseignement supérieur, ce qui implique des horaires forts irréguliers mais surtout des conditions peu confortables pour tirer mon lait : je n'ai pas trouvé d'autre lieu que les toilettes de mon établissement, deux fois par jour, pour remplir les biberons dont Noé avait besoin (un complément pour midi et un repas pour le goûter). Ces conditions n'ont en rien altéré ma motivation : j'étais persuadée de faire ce qui était le mieux pour mon fils. Mes collègues se sont montrés coopérants, tantôt en acceptant que je « bloque » l'accès aux toilettes pendant une vingtaine de minutes tous les jours, tantôt en prenant ma décision sur un ton humoristique et sympathique. J'ai continué ce petit manège jusqu'à ce que Noé mange suffisamment de fruits et de légumes pour se passer de biberons à la crèche.

UNIQUEMENT DE LAIT MATERNEL...

Jusqu'à 6 mois, votre lait suffit à lui seul à nourrir votre enfant. Il n'a pas besoin d'autres aliments pour bien se développer. Si vous décidez de ne donner que du lait maternel à votre bébé, il sera nécessaire que vous tiriez suffisamment de lait.

Il existe des différences d'un bébé à l'autre. Certains bébés ont besoin de 600 ml par 24 heures et d'autres de plus d'un litre. La personne qui gardera votre bébé en votre absence lui donnera votre lait à la demande.

A partir de 6 mois, la plupart des enfants sont prêts à recevoir d'autres aliments. Petit à petit, vous pourrez donc tirer moins de lait.

Ah, le jour tant redouté est arrivé après des semaines de pur bonheur ! Avant de partir j'allaite Eden à 5 heures, je suis heureuse de la prendre dans les bras et de la mettre au sein avant de la quitter pour la journée. Arrivée au travail, les heures défilent à grande vitesse. Il est 11h30 quand enfin je peux m'isoler dans une pièce pour tirer un peu de lait, quelques millilitres car le stress de la matinée m'envahit. Fin de la journée, mes seins sont engorgés, je n'ai qu'une envie, reprendre mon bébé dans les bras.

Les jours suivants, je ne prends même plus la peine de tirer mon lait, car les conditions ne sont pas propices à une récolte fructueuse.

Valérie

DE VOTRE LAIT ET/OU D'UN AUTRE LAIT

Si tirer votre lait ne vous tente pas ou n'est pas possible, alors votre bébé recevra en votre absence un lait de substitution (lait de vache adapté). Et, lorsque vous êtes présente, continuez à mettre votre bébé au sein, aussi souvent que votre bébé et vous le désirez.



Comment va-t-il recevoir son lait ?

Au biberon, au gobelet, à la tasse,...

LE BIBERON

Pour donner du lait à un bébé, le biberon est ce qui est le plus souvent utilisé. Son utilisation est pratique, facile, connue de tous.

Mais, certains bébés ne tètent plus très bien au sein après avoir bu avec une tétine de biberon. Cela peut arriver après avoir bu un seul biberon ou après avoir reçu de multiples biberons.

D'autres bébés peuvent boire au biberon et continuer à téter efficacement au sein. Généralement, plus le bébé est âgé, plus il parvient à boire au biberon sans que cela pose problème pour continuer à bien téter au sein.

Observez bien votre bébé. Si votre bébé ne tète plus le sein correctement ou qu'il vous fait mal lors de la tétée, réagissez. Ne le laissez pas prendre l'habitude de mal téter.

Que faire si votre bébé ne tète plus correctement ?

- Interrompez délicatement la tétée.
- Expliquez-lui ce que vous attendez de lui.
- Encouragez-le à ouvrir grand la bouche et à sortir la langue.
- Faites-le vous-même pour l'inciter à vous imiter.
- Vous pouvez également titiller sa lèvre supérieure ou inférieure.

Pour la reprise du travail aux 5 mois de mon bébé, il me semblait clair que j'allais continuer à allaiter exclusivement. J'ai commencé à tirer mon lait plus ou moins 1 mois à l'avance, dans le but de faire des stocks et pour parer à une éventuelle baisse de lactation. Très fière de moi, j'arrivais à tirer des quantités importantes. Mais tout ne s'est pas passé comme je le pensais, cela aurait été trop facile.

En effet, mon bébé ne voulait qu'une chose : le sein. Impossible de le faire boire autrement, ni à la tasse, ni à la seringue, ni au biberon.

En désespoir de cause et sous l'importante pression des puéricultrices, j'ai commencé la diversification (il avait alors 5 mois et 3 semaines) et là encore surprise : refus total ! L'ambiance à la crèche n'était pas alors au beau fixe. Les puéricultrices ont persévéré à midi à lui donner des purées (en le forçant quelquefois malheureusement) mais de mon côté, j'ai laissé tomber. J'ai allaité un maximum lorsqu'il était avec moi : lors de mon retour à la maison, la nuit, les jours de congé et le week-end.

Et enfin à 8 mois, Mathéo a accepté systématiquement les dîners et les goûters à la crèche.



Christelle

Que faire si votre bébé n'accepte pas le biberon ?

- Essayez le biberon avec votre lait.
- N'attendez pas que votre bébé ait faim.
- N'introduisez pas de force la tétine de biberon dans la bouche de votre bébé, mais déposez du lait sur sa lèvre inférieure et titillez-la avec la tétine de biberon.
- Essayez différentes positions.
- Choisissez un endroit différent de celui où vous allaitez d'habitude.
- Faites donner le biberon par une personne à l'aise avec l'idée de donner des biberons.
- Faites une course ou profitez-en pour faire ce qui vous fait plaisir, mais ne restez pas à côté de la personne qui présente le biberon à votre bébé.
- Essayez ailleurs qu'à la maison.
- Si ces astuces ne fonctionnent pas, vous pouvez éventuellement essayer le gobelet ou la cuillère.

Voici une fiche pratique qui sera utile à la personne qui gardera votre bébé.

LE GOBELET OU LA TASSE À BEC

Si votre enfant a plus de six mois, il éprouvera peut-être des difficultés à boire au biberon. A cet âge, il est probablement capable de boire au gobelet ou à la tasse à bec.

LA TASSE

La petite tasse à bord arrondi est parfois utilisée pour donner du lait à des bébés prématurés lorsqu'ils ne peuvent pas être mis au sein. Son utilisation demande un apprentissage.

LA CUEILLÈRE

La cuillère peut être utilisée en cas de nécessité. En accord avec le médecin, le lait peut être épaissi pour plus de facilité.



Conseils pour vous qui gardez un bébé allaité

ACCUEILLIR UN BÉBÉ ALLAITÉ

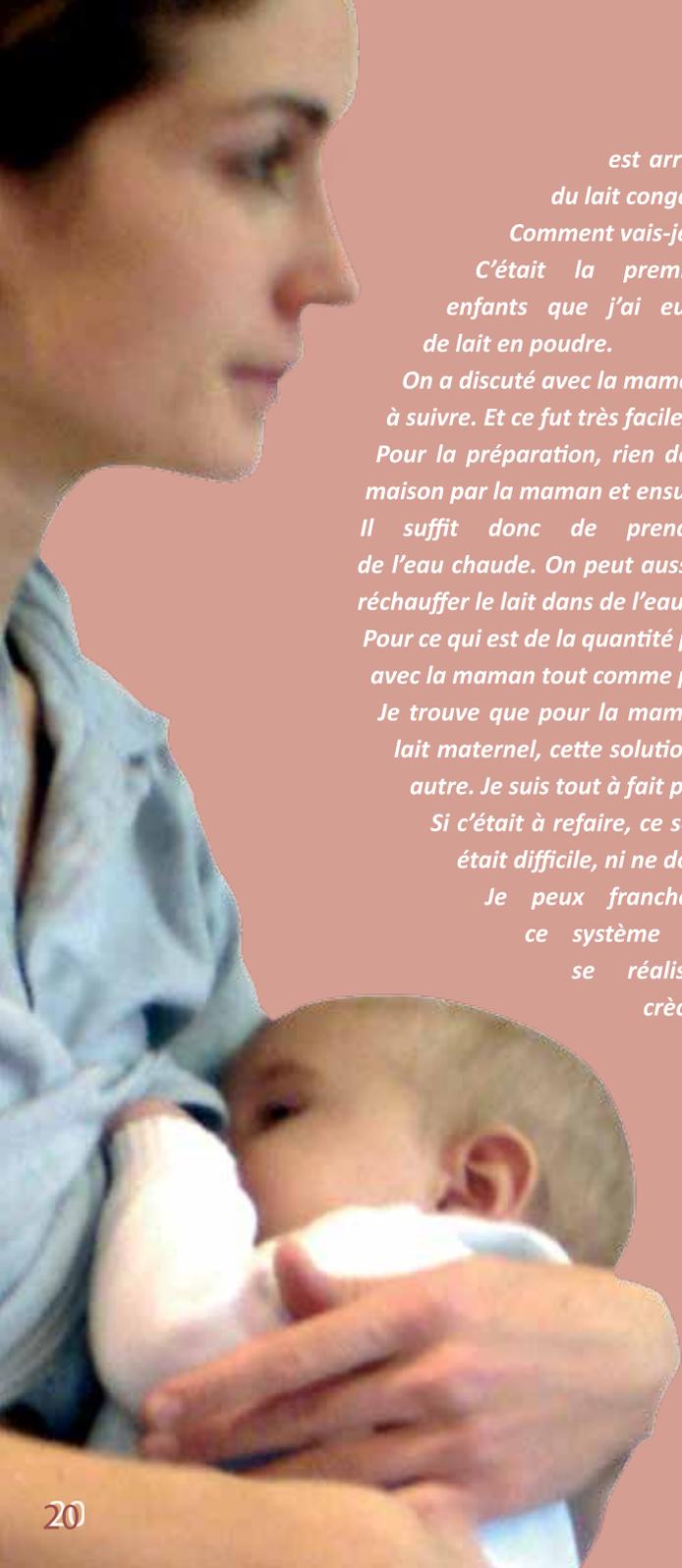
Sans doute, vous posez-vous des questions à propos de l'accueil d'un bébé allaité. A-t-il un rythme ? A quel moment le nourrir ? Quelle quantité de lait lui donner ? Va-t-il accepter facilement autre chose que le sein ?

Quand une maman souhaite que vous donniez à son bébé le lait qu'elle a tiré, c'est souvent au-delà d'une question purement nutritionnelle une question de lien privilégié qu'elle veut garder avec son bébé. Tenez en compte, il ne s'agit pas d'un lait ordinaire.

Pour maintenir toutes les qualités du lait maternel, voici quelques informations utiles.

LE LAIT MATERNEL EST DIFFÉRENT DU LAIT DE SUBSTITUTION

- Le lait maternel n'a subi aucune transformation, il contient donc des cellules vivantes qui en font un aliment unique.
- Le lait maternel n'a pas la même couleur et consistance que le lait de substitution. Et cela peut même varier d'un jour à l'autre suivant ce que la maman a mangé. Ainsi, il peut être orangé, plus ou moins jaune ou vert.
- Puisqu'il s'agit de lait cru, non homogénéisé et non pasteurisé, les graisses se séparent lorsqu'il se refroidit. Pour mélanger à nouveau les graisses après



Quand la maman de Tom est arrivée le premier jour de garde avec du lait congelé, j'ai eu un peu de recul en me disant « Comment vais-je m'y prendre ? »

C'était la première fois que je voyais ça. Tous les enfants que j'ai eus en garde ont toujours eu des biberons de lait en poudre.

On a discuté avec la maman de l'utilisation et de la manière à suivre. Et ce fut très facile, aussi simple que les biberons ordinaires. Pour la préparation, rien de spécial à faire puisque les quantités sont dosées à la maison par la maman et ensuite mises au congélateur.

Il suffit donc de prendre le récipient et de le faire décongeler dans de l'eau chaude. On peut aussi le sortir à l'avance et le faire décongeler au frigo et ensuite réchauffer le lait dans de l'eau chaude.

Pour ce qui est de la quantité pour la journée, elle est en fonction de l'enfant et en accord avec la maman tout comme pour une alimentation au lait en poudre.

Je trouve que pour la maman qui désire que son enfant continue à être nourri au lait maternel, cette solution est vraiment très bien et pas plus compliquée qu'une autre. Je suis tout à fait pour et je pense que tout a bien été conçu et pensé.

Si c'était à refaire, ce serait sans hésitation car je n'ai pas trouvé que cela était difficile, ni ne donnait plus de travail.

Je peux franchement vous rassurer et vous dire que ce système est très facile et peut parfaitement se réaliser chez la gardienne ou en crèche.



Fabienne,
gardienne encadrée ONE,
province de Namur.

le réchauffement, vous pouvez rouler le récipient entre les mains. Faites-le délicatement afin de préserver au mieux les cellules et les longues chaînes de lipides.

- Ne donnez pas du lait maternel d'une maman à un autre bébé que le sien.

COMMENT UTILISER LE LAIT MATERNEL ?

- Placez au frigo le lait maternel frais ou congelé nécessaire pour la journée.
- Pour le réchauffer, placez le récipient de lait dans de l'eau tiède ou dans un chauffe-biberon à température peu élevée. Cette opération prendra plus ou moins de temps selon la quantité et l'état de congélation éventuel du lait.
- Ne réchauffez que la quantité de lait nécessaire pour un repas. Si vous réchauffez trop de lait, jetez ce qui n'a pas été bu.
- Ne gardez pas le lait qui reste dans un biberon entamé.
- Comme pour tout aliment, ne recongelez pas du lait dégelé.
- Le lait dégelé et non réchauffé est à consommer endéans les 24 heures.
- Il peut être intéressant d'avoir un petit stock de lait congelé dans votre surgélateur. Un biberon renversé, c'est vite arrivé !
- Des petites portions de lait congelé seront également utiles pour compléter éventuellement un repas.
- Si le lait maternel a été congelé puis dégelé, il est particulièrement sensible à la contamination bactérienne. Tenez-en compte pour l'hygiène des mains et du matériel.

VOUS VOUS POSEZ DES QUESTIONS...

- Que faire si le bébé refuse le biberon ?
Proposez-lui le lait à la cuillère, au gobelet ou à la tasse à bec pour l'apaiser. Lorsqu'il sera calmé, essayez à nouveau le biberon.
Placez le bébé dans une position qui ne lui rappelle pas la position d'allaitement. Ne forcez pas le bébé à prendre la tétine en bouche. Pressez la tétine pour en faire sortir quelques gouttes de lait que vous déposez sur la lèvre inférieure du bébé.
N'attendez pas que le bébé ait trop faim pour lui présenter le biberon.
Préférez un moment où il est éveillé et calme.
- Y a-t-il un rythme spécifique chez les bébés allaités ?
Les bébés allaités à la demande peuvent avoir un rythme variable. Par exemple : un gros repas toutes les 4 heures ou une succession de petits repas plus rapprochés.
- Quelle quantité lui donner ?
Un bébé allaité a l'habitude de prendre des quantités variables. Ne soyez pas surprise s'il ne boit pas la même quantité à chaque repas. Voyez avec la mère la quantité moyenne qui convient à son enfant.

VOTRE RELATION AVEC LA MÈRE DU BÉBÉ

Vous pouvez aider la maman d'un bébé allaité dans ses efforts pour tirer du lait. Cela peut être facile pour certaines et plus difficile pour d'autres. En lui apportant votre encouragement, vous l'aidez énormément dans la poursuite de son allaitement.



Infor-Allaitement

Quand et comment se préparer à la reprise du travail ?

La planification est la clé du succès !

Pendant la grossesse, vous pouvez déjà réfléchir à certaines choses et faire des choix :

- Quels sont les modes de garde possibles pour votre enfant ? Près de votre lieu de travail, afin d'allaiter votre bébé pendant les pauses d'allaitement ? Trouver une personne qui approuve et soutient votre projet ?
- Quelle sera l'alimentation de votre bébé en votre absence ? Lait maternel, lait de substitution ou aliments solides ?

Pendant le congé de maternité, si vous avez décidé de tirer votre lait, vous pouvez :

- Choisir un tire-lait.
- Vous entraîner à tirer du lait, de manière occasionnelle dès le début de l'allaitement et de manière régulière pendant les dernières semaines qui précèdent la reprise du travail. Cette période peut être de deux semaines ou plus suivant la facilité que vous rencontrez à tirer du lait et les réserves dont vous aurez besoin.
- Trouver des astuces personnelles qui vous aident à tirer du lait. Certains

*J' ai
recommencé à
travailler quand ma fille avait 4 mois
et demi. Je me suis d'abord arrangée, avec mes
congés restants, pour effectuer un mi-temps jusqu'aux
6 mois de ma fille. Je tenais absolument à lui donner du lait
maternel jusqu'à 6 mois. Je tirais donc mon lait deux fois par
jour au boulot. A côté de cela, comme je savais que je n'arrivais
pas à tirer de grosses quantités de lait à la fois, j'avais constitué
une bonne réserve de lait maternel dans mon surgélateur avant
de recommencer à travailler. Avant que la diversification ne soit
complètement installée (vers 8 mois) et pour couper la longue
matinée (je la déposais chez la gardienne à 6H45), elle
recevait parfois un petit biberon de lait artificiel car
je n'avais pas toujours assez de lait maternel.
Cela s'est très bien passé.*

Séverine

objets, sensations ou séquences de gestes peuvent vous aider. Voici quelques exemples d'idées qui marcheront plus ou moins bien suivant les mères : photo du bébé, vêtement imprégné de son odeur, objet lui appartenant, enregistrement de sa voix.

- Prendre contact avec votre employeur et/ou vos collègues pour déterminer l'endroit où vous allez tirer votre lait et le conserver.
- Prévoir le matériel utile : tire-lait, récipients en suffisance, sac isotherme, éléments réfrigérants, boîte pour contenir les récipients dans le frigo commun au travail, produit de vaisselle et goupillon à emporter, stérilisateur.
- Familiariser votre bébé avec la nouvelle manière de boire du lait dans les 2-3 semaines qui précèdent la reprise du travail.
- Parler avec des mères qui combinent travail et allaitement.

Comment s'y prendre pour tirer du lait ?

QUELS SONT LES DIFFÉRENTS TYPES DE TIRE-LAIT ?

Pour un usage intensif, c'est-à-dire, si vous comptez tirer votre lait au moins une fois par jour, deux types de tire-lait sont recommandés :

Les tire-lait manuels

(par exemple des marques Avent ou Medela) sont très pratiques, parce que peu encombrants et silencieux. Ils permettent le choix de la cadence et de la force d'aspiration.

Les tire-lait électriques

Il existe actuellement des tire-lait électriques peu encombrants (Ameda, Medela, etc.) et certains fonctionnent sur batterie ou pile, ne nécessitant plus systématiquement le raccord à l'électricité.





sensibilité et de votre aisance à tirer votre lait.

LES ATOUTS D'UN BON TIRE-LAIT :

- Etre non douloureux.
- Avoir une force d'aspiration variable ou à 90 mmHg.
- Avoir un rythme variable ou 60 aspirations/minute.
- Se démonter et s'assembler facilement, afin de permettre un nettoyage minutieux et de ne pas toucher les parties en contact avec le lait après stérilisation. Astuce : replacez la petite valve avant le dernier rinçage et la stérilisation.

Les plus :

- Des pièces de rechange faciles à trouver.
- Des tételles (embouts placés sur le sein) de tailles différentes afin de choisir celle qui s'adapte à votre morphologie.

Il est aussi possible de tirer son lait manuellement, juste à l'aide des doigts.

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

Attention à la propreté de vos mains !

Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon liquide et essuyez-les avec du papier à usage unique (essuie-tout) ou un essuie propre et repassé. Les germes

Il existe également des tire-lait électriques que l'on peut acheter, un peu moins performants que ceux proposés à la location, mais souvent moins encombrants (Medela par exemple). Pour choisir un tire-lait, vous devez tenir compte de vos conditions de travail, de votre

sont généralement transportés par les mains.

Il n'est pas nécessaire de vous laver les seins avant de tirer du lait. Une toilette quotidienne suffit.

Comment faut-il nettoyer le tire-lait, les biberons, etc. ?

Le matériel (tire-lait, biberons, récipients, tout ce qui est en contact avec le lait) doit être :

- démonté, rincé à l'eau froide juste après l'emploi,
- lavé à l'eau chaude et au détergent à l'aide d'une brosse,
- rincé soigneusement à l'eau chaude.

Le lave-vaisselle peut être utilisé pour nettoyer le matériel.

QUELS RÉCIPIENTS PEUT-ON UTILISER?

Vous utiliserez de préférence des récipients hermétiques en verre ou en plastique dur pour la conservation du lait maternel. Les sachets en plastique sont déconseillés parce que leur fermeture n'est pas hermétique ce qui entraîne une augmentation du risque de contamination. De plus, des éléments importants du lait restent collés aux parois de ces sachets.

Inscrivez la date et la quantité sur le récipient. Ainsi, vous pourrez utiliser le lait tiré et congelé en fonction de son ancienneté. Si votre bébé partage son milieu d'accueil avec d'autres enfants, n'oubliez pas d'indiquer aussi ses nom et prénom.

Séverine



*Tirer mon
lait n'est pas quelque chose
de super facile à faire pour moi, alors, au
boulot... Comme j'avais remarqué que c'était plus
facile quand je ne pensais pas trop à ce que j'étais en
train de faire (en parlant avec mon mari ou en regardant
la TV), je m'enfermais dans un bureau sur le temps de
midi avec une collègue proche. Ainsi distraite par la
conversation, les flux d'éjection survenaient
plus facilement.*

Trucs et astuces

- Pensez à laisser un espace vide au-dessus du lait pour permettre l'augmentation de son volume lors de la congélation.
- En plus de la quantité habituellement bue par votre bébé, prévoyez des quantités de 50 millilitres pour dépanner ou ajuster. Cela évitera le gaspillage.
- Avec un peu de créativité, vous pourrez trouver dans le matériel de cuisine ordinaire des récipients qui peuvent directement être placés dans un chauffe-biberon, par exemple, des pots à confiture.

Louise

Durant la période d'examen, j'éprouvais beaucoup de difficulté à tirer mon lait. J'étais stressée par les examens, par le fait de devoir attendre la secrétaire pour avoir la clé du bureau et par l'inquiétude que quelqu'un y entre. Tout cela ne me permettait pas de me détendre suffisamment pour laisser aller le flux d'éjection de lait.

Alors que je m'impatiais en attendant la clé, la secrétaire m'a dit : « Il faut que vous arrêtez tout ce cinéma, vous allez faire une dépression et rater votre année » J'étais défaite, offusquée, en colère, triste, découragée.

En venant chercher la clé la fois suivante, je fus interloquée par la réponse donnée par la secrétaire: « C'est M. Y qui l'a, vous pouvez aller dans son bureau ». Or M. Y, qui occupe une fonction importante, n'avait pas bonne presse auprès des étudiants, ce fut donc mal à l'aise que je me présentai à son bureau. Quelle ne fut ma surprise d'entendre : « J'ai entendu ce que Mme X vous a dit. Il faut que vous continuiez, c'est le plus beau cadeau que vous puissiez faire à votre bébé. Je garderai la clé et vous attendrai à l'heure que vous m'indiquerez ». Il m'a trouvé un frigo et a même lavé mon tire-lait quand je manquais de temps entre deux examens. Les réflexions des autres ne m' affectaient plus. Je n'avais plus peur des bruits de pas dans le couloir. Les personnes étaient interceptées avant de poser la main sur la clenche...

J'avais un garde du corps, un gardien de l'allaitement. Je garde encore aujourd'hui une pensée émue pour cet homme qui a joué un rôle primordial dans l'allaitement de mon premier enfant, il m'a donné la force et la sérénité de continuer à ne donner que du lait maternel à mon bébé.

COMMENT CONSERVER LE LAIT MATERNEL ?

Les données ci-dessous concernent la conservation du lait maternel pour un usage personnel et un bébé né à terme et en bonne santé.

Lait maternel	T° ambiante (moins de 25°C)	Frigo (moins de 4°C)	Congélateur
Lait qui vient d'être tiré dans un récipient propre et fermé	4 heures	3 jours au fond du frigo dans la partie la plus froide	2 semaines dans le compartiment freezer (-15°C) d'un frigo 6 mois dans un congélateur (-18°C ou moins)
Lait décongelé au frigo et non réchauffé	4 heures maximum	24 heures	Ne se conserve pas
Lait réchauffé	Le temps du repas	Ne se conserve pas	Ne se conserve pas

Bon à savoir

- Les températures du frigo et du congélateur doivent être vérifiées régulièrement à l'aide d'un thermomètre.
- Avant de congeler du lait, il est nécessaire de le refroidir au frigo pendant une heure (6 h maximum) afin de limiter le choc thermique.

Certains disent que le lait maternel se conserve 3 jours au frigo, d'autres 8 jours. Pourquoi ces différents chiffres ?

Cela s'explique par le fait que toutes les études qui ont été réalisées sur ce sujet n'aboutissent pas aux mêmes conclusions. Celles-ci varient selon les critères pris en

compte et les conditions d'observation. S'est-on intéressé au nombre de germes ? A la quantité de vitamines et d'anticorps encore présents ? En effet, il y a deux aspects à considérer :

- Le lait est-il contaminé par des germes ?
- Reste-t-il encore suffisamment d'éléments spécifiques du lait maternel tels qu'anticorps, lipides à longue chaîne, vitamines, ...?

Lorsque le lait est conservé longtemps, il se peut qu'il puisse encore être consommé par le bébé, parce qu'il n'a pas été contaminé par des germes, mais il a sans doute perdu une grande partie de ses anticorps et ses graisses sont de moins



bonne qualité.

De plus, la température d'un frigo domestique ne reste pas toujours la même, puisque sa porte est sans cesse ouverte. Pour ces différentes raisons, il nous semble préférable de choisir la durée de conservation la plus prudente.

Puis-je mélanger le lait que j'ai tiré à différents moments de la journée ?

Oui, mais le lait qui vient d'être tiré doit d'abord être refroidi au frigo pendant 1 heure. Cela peut se faire uniquement avec du lait tiré le même jour.

Pourquoi le lait tiré n'a-t-il pas toujours la même couleur ?

Cela peut varier du bleuté, translucide, en début de tétée, à l'opaque, crémeux en fin de tétée. D'autre part, la couleur du lait peut varier également en fonction de ce que vous mangez. Ainsi, il peut être orangé (carottes), jaunâtre (curry) ou même verdâtre (épinards).

Comment réchauffer le lait conservé au frigo ou congelé ?

- Si le lait est au frigo, vous pouvez placer le biberon de lait dans un chauffe-biberon ou au bain-marie (récipient d'eau tiède et surtout pas d'eau bouillante).

Veillez à ne pas réchauffer à une température trop élevée ou trop longtemps pour ne pas altérer les qualités nutritionnelle et immunologique du lait maternel.

- Si le lait est congelé, vous pouvez le placer soit au frigo pendant 24 heures maximum, soit au bain-marie tiède, soit sous l'eau tiède du robinet. Prenez garde à ce que l'eau ne pénètre pas dans le récipient contenant le lait maternel. Il est déconseillé de le laisser décongeler à température ambiante.



Puis-je utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer ou décongeler le lait maternel ?

L'utilisation du four à micro-ondes est déconseillée, parce qu'il y a destruction d'anticorps et que le réchauffement n'est pas uniforme.

Mon bébé n'a pas terminé le biberon de lait maternel. Peut-il être gardé pour un autre repas ?



Le lait maternel qui reste dans un biberon entamé par le bébé doit être jeté, parce qu'il a été réchauffé et en contact avec la salive du bébé.

Le lait maternel que j'ai conservé a une odeur bizarre. Puis-je le donner à mon bébé ?

La plupart du temps, cette odeur est due au parfum des aliments que vous avez consommés et/ou à la transformation des graisses. Dans ces cas, il peut être consommé par le bébé.

Bon à savoir

- Les graisses surnagent lorsque le lait est froid. Elles se mélangent lorsqu'on réchauffe le lait. Roulez le récipient entre vos mains afin de répartir uniformément les graisses et la température. Ne secouez pas le lait trop vigoureusement, cela peut abîmer ses composantes.
- Utilisez en priorité du lait frais. Il vaut mieux donner à votre bébé du lait tiré la veille plutôt que du lait décongelé.

*Lors d'un
congrès, je désirais tirer mon
lait afin de soulager une tension douloureuse.
Mais pas moyen de trouver un endroit où m'isoler, il y
avait du monde partout sauf...aux toilettes !
Et oui, ce fut dans la toilette pour personne à mobilité réduite que
j'ai trouvé refuge. Et finalement cette expérience m'a servi pour
le futur...en effet, ces toilettes sont plus spacieuses, moins
fréquentées (donc plus propres) et souvent pourvues
d'un lavabo !*

Catherine



Trucs et astuces lorsque vous tirez du lait hors de la maison

- Placez un mot sur la porte de la pièce où vous tirez du lait afin que l'on ne vous dérange pas.
- Pensez à prendre un petit essuie pour protéger votre soutien-gorge.
- Un poster peut servir à occulter une porte vitrée.



COMMENT TRANSPORTER LE LAIT ?

Le mieux, c'est de prévoir un sac isotherme (sac ou glacière) avec un élément réfrigérant garantissant le maintien de la température à 15°C maximum. On trouve aussi des sacs isothermes avec des compartiments prévus pour tenir au frais des canettes de boisson mais qui conviennent très bien pour des biberons. Dès que possible, placez votre lait au frigo ou au congélateur.

Vêtements et accessoires pour le travail

QUE FAIRE AVEC LES FUITES DE LAIT ?

Astuces vestimentaires

- Garder un vêtement passe-partout de rechange sur votre lieu de travail peut vous être d'un grand secours.
- Préférez des vêtements dont la couleur ne change pas lorsqu'ils sont humides, du noir par exemple. Les matières synthétiques sèchent plus facilement. Pensez-y.
- Une chemise ou une veste pourra vous aider à être discrète aussi bien lorsque vous tirez votre lait que pour dissimuler une fuite de lait.
- Un foulard sera un ami précieux si vous avez une tache à dissimuler.

Accessoires utiles

- Utilisez occasionnellement, lors de réunions importantes par exemple, des compresses d'allaitement imperméables. Celles-ci contiennent un film plastique qui ne permet pas à la peau de respirer. N'en abusez donc pas, surtout si vous êtes sujette aux mycoses. Entre temps, préférez des compresses d'allaitement non plastifiées. Il existe également des compresses lavables en coton.
- Si vous êtes sujette aux fuites très importantes, un récupérateur de lait ou coquille d'allaitement peut vous aider occasionnellement. Un usage régulier n'en est pas conseillé parce que le contact avec l'aréole stimule la production de lait. Prévoyez un soutien-gorge assez grand pour éviter la compression des seins.

Eviter les fuites de lait

- En cas de tension importante des seins, extraire un peu de lait vous soulagera momentanément. Prévoyez un petit essuie et/ou un récipient.
- Quand vous sentez une « montée de lait », vous pouvez limiter les fuites de lait en exerçant une pression sur les seins avec vos avant-bras. A faire très occasionnellement, parce que cela augmente la pression dans les seins, ce qui peut diminuer la lactation.

QUELS VÊTEMENTS CHOISIR SI VOUS TIREZ DU LAIT AU TRAVAIL ?

- Dans certains magasins, ainsi que sur internet, il existe des vêtements adaptés à l'allaitement qui sont bien utiles pour tirer du lait discrètement.
- Lorsque vous achetez un soutien-gorge, choisissez un modèle pratique qui s'ouvre facilement et qui dénude suffisamment le sein pour l'utilisation d'un tire-lait.
- Evitez les pulls épais qui ne s'ouvrent pas à l'avant et qui vous encombrant si vous devez les maintenir relevés.
- Un châle ou un grand foulard peut vous permettre de ne pas prendre froid et de ne pas vous sentir trop dénudée pendant que vous tirez votre lait.



Comment s'organiser et penser à tout ?

Il n'y a pas une bonne organisation, il s'agit de trouver celle qui vous convient le mieux.

Réfléchissez à l'avance pour limiter les imprévus. Il est indispensable de vérifier si vous avez tout le matériel nécessaire.

LE LEVER

Certaines préfèrent préparer leur matériel la veille pour gagner du temps le matin. Par exemple, préparer le stérilisateur pour n'avoir plus qu'à l'allumer le matin. Pensez à prévoir le temps de la tétée du matin. Certaines préfèrent allaiter dès leur éveil avant tout autre chose. Cela leur permet d'avoir un moment câlin avant de commencer la journée. D'autres seront plus tranquilles de se savoir prêtes à partir et de connaître exactement le temps qu'elles peuvent consacrer à la tétée.

LES RETROUVAILLES

Certaines apprécient de retrouver leur bébé dans une tétée câlin sur le lieu d'accueil de l'enfant. Cela leur permet de mettre de côté la vie professionnelle.

J'aurais tellement préféré rester à la maison, mais ce n'était pas possible. Même si j'aime bien mon travail, c'est la mort dans l'âme que je suis retournée au bureau.

L'allaitement m'a beaucoup aidée. Et pour Elisabeth aussi, cela a semblé important : dès qu'on se retrouvait le soir, elle se jetait littéralement sur moi et tirait mes vêtements pour téter.

Quelle merveilleuse transition entre la journée d'activité et la soirée en famille... huit ans plus tard, je peux encore sentir la « chaleur » de ces moments d'amour et de retrouvailles.



Sophie

ENTREtenir LA LACTATION

Si vous avez l'impression d'avoir moins de lait, il peut être nécessaire d'augmenter les stimulations :

- Proposez le sein plusieurs fois en soirée ou lorsque vous êtes ensemble.
- Proposez si possible deux tétées le matin, l'une au lever et l'autre juste avant la séparation.
- Augmentez le nombre de tétées quand votre bébé est avec vous, même si ces tétées sont fort rapprochées.
- Les jours de congé, allaitez plus souvent que les jours de travail.
- Si vous en avez la possibilité, tirez du lait sur votre lieu de travail.

Bon à savoir

Si votre bébé va bien, s'il mouille suffisamment ses couches (5 à 6 langes bien lourds d'urine en 24 heures) et si sa croissance est harmonieuse, c'est probablement que vous produisez assez de lait.

Pour en savoir plus...

Vous pouvez consulter le site du Comité fédéral de l'allaitement maternel www.health.belgium.be/cfam à la rubrique « Répertoire des adresses utiles », vous y trouverez notamment la liste, mise à jour régulièrement, des personnes et des hôpitaux qui proposent des consultations d'allaitement.

BROCHURES

- Infor-Allaitement, **J'attends des jumeaux, j'ai envie de les allaiter**, 2002 – 2,50€
- Livret, Infor-Allaitement, **Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà**, gratuit
- Feuillet, Infor-Allaitement, **Positions d'allaitement**, 1€

LIVRES

- Allard Madeleine et Desrochers Annie, **Bien vivre l'allaitement**, Editions Mardaga, Belgique, 2018
- Dr Marie Thirion, **L'allaitement, de la naissance au sevrage**, Albin Michel, 2014
- Guillot Caroline, **Manuel très illustré d'allaitement**, Editions Fi !, 2020

ASSOCIATIONS

En cas de difficulté et pour toute question que nous n'avons pas abordée, des associations peuvent vous écouter, vous informer, vous conseiller et vous encourager. Des femmes qui ont allaité, qui donc connaissent les petites difficultés de parcours et ont suivi une formation, répondent bénévolement au téléphone. Certaines organisent des réunions de parents pour partager expériences et questions.

Ces associations proposent également livres, dépliants et brochures, guide pour professionnels, animations diverses.

Infor-Allaitement est l'une de ces associations. Vous trouverez dans les pages suivantes ce qu'elle met à votre disposition. Les coordonnées des autres associations sont également données ci-dessous.

INFOR-ALLAITEMENT PROPOSE :

Des publications

- Le livret « **Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà** » peut être obtenu gratuitement sur simple demande.
- Pour obtenir nos brochures citées page 38, veuillez virer la somme correspondante au compte d'Infor-Allaitement BE79 0000 0841 3233. Nous effectuons l'envoi dès réception du virement.
- Une très belle affiche de format A2 ou A3 peut être obtenue pour 0,50€.

Un site internet et une page Facebook

www.infor-allaitement.be

Sur le site internet vous trouverez une foule d'informations pratiques qui vous aideront dans vos recherches et vos choix.

Sur la page Facebook, place à l'actualité et aux photos.

AUTRES ASSOCIATIONS D'AIDE À L'ALLAITEMENT

- Allaitement-Infos www.allaitement-infos.be
- La Leche League www.llebelgique.org en in het Nederlands www.lalecheleague.be
- Breastfeeding support in available in English from the Brussels Childbirth Trust (BCT) – <https://bctbelgium.org>
- Wenst U informaties in het Nederlands, vzw Borstvoeding www.borstvoedingvzw.be, of Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw (VBBB) www.vbbb.be

Infor-Allaitement



www.infor-allaitement.be



VOULEZ-VOUS SOUTENIR NOTRE ACTION ?

L'équipe d'Infor-Allaitement travaille bénévolement. Si vous le désirez, vous pouvez aider financièrement notre association à poursuivre son action. Vous pouvez soit devenir membre sympathisant (20 €), soit faire un don en versant la somme de votre choix au compte d'Infor-Allaitement BE79 0000 0841 3233.