

POINT ALLAITEMENT

Allaiter et reprendre le travail

La reprise du travail ne rime pas obligatoirement avec sevrage ou début d'un allaitement mixte. Les possibilités de s'organiser sont variées, quel que soit son rythme de travail. À vous de trouver celle qui convient à votre famille, et de la faire évoluer dans le temps.

On peut choisir de continuer d'allaiter exclusivement, ou partiellement. Ou de ne proposer que des solides pendant la garde. Tout est possible, rien n'est obligatoire, et tout peut évoluer dans le temps. Même un peu de votre lait restera bénéfique pour votre bébé.

QUELLE ORGANISATION ADOPTER ?

Si vous souhaitez continuer à allaiter votre bébé exclusivement, vous pouvez tirer votre lait, au travail et/ou juste à la maison. Selon vos besoins, un tire-lait électrique réglable (i.e. marque Ameda ou Medela) exprimant les deux seins en même temps permettra d'être rapide et efficace. Un tire-lait manuel (i.e. marque Avent ou Medela) ou l'expression manuelle sont aussi possibles. Le lait se conserve facilement, au réfrigérateur (jusqu'à 5-8 jours à 4°C maximum) ou au congélateur (de 2 semaines dans un freezer, à plus de 6 mois dans un congélateur séparé).

"Continuer d'allaiter me rend le retour au travail moins difficile, le lien n'est pas rompu entre nous deux, nous avons le même plaisir partagé à nous retrouver pour les tétées. Ce sont de merveilleux moments de tendresse et d'amour, les yeux dans les yeux !"

Amélie S., maman de Cassandra, 4 mois et demi et allaitée (France). Reprise du travail à 100% en horaires décalés, aux 3 mois de Cassandra.

① Bib ou pas bib ?

Certains bébés peuvent faire une confusion sein/tétine s'ils boivent au biberon. Le problème, c'est qu'on ne peut pas savoir à l'avance si le bébé oubliera sa technique de succion au sein (et stimulera moins la lactation), ou préférera le débit et la facilité du biberon (et refusera le sein rapidement)... Si vous préférez ne pas prendre ce risque, il est possible de donner du lait autrement à votre bébé. Une tasse à bec (sans système anti-fuite), un petit verre, une softcup de Medela... ça ne sera pas plus dur à apprendre pour votre bébé.



Il est possible de tirer discrètement son lait sur son lieu de travail.

Si vous ne pouvez, ou ne souhaitez pas tirer votre lait au travail ou chez vous, votre bébé peut aussi boire un autre lait pendant la garde. Il peut même boire votre lait et un autre lait si vous exprimez moins que ce dont votre bébé a besoin.

Et si votre bébé est diversifié, il pourra boire votre lait, un autre lait, ou même ne manger que des solides, voire des laitages, pendant la garde.

Certains bébés refusent de boire du lait, quel qu'il soit, pendant la garde. S'ils peuvent téter à volonté en présence de leur mère, ils peuvent tout à fait prendre leur ration de lait journalière. On ne s'inquiète pas d'un bébé qui dort 10h d'une traite sans manger ! Tant que le bébé est heureux et peut s'hydrater, lui donner du lait pendant la période de garde n'est pas obligatoire. Et les choses peuvent évoluer avec le temps.

ET QUAND ON EST AVEC SON BÉBÉ...

Simplement des tétées ! Votre bébé ne se base pas sur l'heure qu'il est, mais sur votre présence ou non. On entend souvent dire de donner "la" tétée du matin et "la" tétée du soir. Mais il n'y a aucune raison de se restreindre, au contraire ! Plus votre bébé tètera, mieux se portera votre lactation, surtout si vous ne tettez pas votre lait pendant votre travail. On peut donc traduire par les tétées du matin, les tétées du soir, celles de la nuit (pensez au cododo ou tout

ail : tout est possible !

moyen permettant de vous reposer), celles des jours de repos, des vacances...

"Le fait de tirer mon lait pour ma fille sur mon lieu de travail m'a permis de maintenir un lien entre nous, de mieux supporter la séparation ; cela m'a donné l'impression de continuer à m'occuper d'elle à distance."
Marion D., maman de Julie, 19 mois et allaitée (France). Reprise du travail à temps plein aux 3 mois de Julie.

COMMENT SE PRÉPARER AVANT LA REPRISE ?

Que faire les dernières semaines avant la reprise ? Rien ! L'idéal est de conserver un allaitement habituel, afin de maintenir la production lactée à son optimum, et de faire bénéficier votre bébé de votre lait le plus longtemps possible.

"J'ai rencontré l'infirmière de mon travail, pour savoir si je pouvais profiter de l'infirmier pour tirer mon lait, et du petit frigo qu'elle possède. Bien que surprise car c'est une demande qu'on ne lui avait jamais faite, elle s'est montrée très enthousiaste à cette idée et m'a réservée un accueil chaleureux."

Marion D., maman de Julie, 19 mois et allaitée (France). Reprise du travail à temps plein aux 3 mois de Julie.

Pour vous, lors de votre reprise, surtout si vous ne tirez pas votre lait, vous pourrez utiliser la période d'adaptation pour voir comment se comportent vos seins. S'ils sont un peu tendus, vous aurez peut-être besoin d'exprimer un peu de lait pour vous soulager. En général, en quelques jours, vos seins devraient avoir pris le rythme. Cette adaptation côté seins est d'autant plus rapide et facile que votre lactation est plus avancée (après 4 à 6 mois en général).

Pour votre bébé, aucune obligation de lui apprendre à boire du lait autrement qu'au sein. Il pourra tout à fait faire son apprentissage avec la personne qui le gardera. La période d'adaptation des modes de garde permet généralement de commencer par quelques heures. Si votre bébé refuse le lait au début, il pourra vite se rattraper avec vous. Et il finira par comprendre comme fonctionne sa nouvelle vie.

Si faire quelques essais avant votre reprise vous rassure, pour tester une autre manière de boire ou un nouveau lait, vous pouvez profiter d'une absence ponctuelle. L'idéal étant que ce soit donné par une autre personne que vous, afin de garder la logique pour le bébé "maman est là, je tète".

🕒 Mettre le maximum de chances de son côté

- Avant la reprise : allaitez votre bébé normalement et complètement jusqu'au dernier jour.
- Après la reprise : allaitez votre bébé à 100% dès que vous êtes avec lui, et proposez-lui le sein le plus souvent possible.
- Évitez d'utiliser un biberon. Sinon gardez un œil sur la qualité de la succion au sein de votre bébé.
- Faites donner le lait (le vôtre ou un autre) par une autre personne que vous.
- Tirez votre lait si vous le pouvez/souhaitez, d'autant plus que les périodes d'absence sont longues.
- Restez confiante !

Pendant les périodes de garde, votre bébé pourra manifester son mécontentement, son stress. C'est bien logique, sa vie change, il a besoin de faire connaissance. Il se sépare de ses parents et souvent de son environnement familial. Les rythmes de vie, les personnes, les lieux, les jouets différents, tout y contribue. Son mode d'alimentation n'est qu'une partie du tout.

"La nounou a tout de suite coopéré. Elle faisait patienter ma fille s'il fallait le mardi midi jusqu'à ce que j'arrive pour lui donner le sein. Le jeudi elle lui donnait un bib au goûter, parfois elle ne donnait que la compote. Et quand j'arrivais je lui donnais la tétée."
Pascale V., maman de Flora, allaitée jusqu'à 9 mois. Reprise du travail à mi-temps aux 4 mois de Flora.

Et si, en retrouvant sa maman, sa famille, sa maison, tout continue comme avant, que ce soit l'allaitement, mais aussi le portage ou l'attention à ses besoins, il sera rassuré, plus sécurisé. Et il pourra d'autant mieux affronter les moments de séparation. Et vous aussi ! ■

MARTINE VERGNOL
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

Sources :

"Breastfeeding and human lactation, third edition", Jan Riordan, éditions Jones and Bartlett (2005).

Pour approfondir :

"Allaiter aujourd'hui, n°53", édité par La Leche League France (octobre 2002).

Site de La Leche League www.lllfrance.org, Information thématique avec le mot clé "travail" (visité en septembre 2006).