

Confier son bébé allaité

Le fait d'allaiter ne rend pas la séparation avec son enfant plus difficile. Vous répondez à son besoin de manger, mais aussi à son besoin de contact, de câlins, de réconfort. Si votre bébé est rassuré avec la personne à qui vous le confiez (assistante maternelle, crèche ...) il sera apte à s'ouvrir au monde extérieur. Vous devrez prendre le temps d'échanger avec la personne à qui vous confiez votre enfant, afin qu'un climat de confiance se crée entre vous.

Accompagner un bébé allaité

Un bébé allaité est nourri à la demande car il régule la fréquence et la durée de ses repas en fonction de son appétit; il ne prendra donc pas forcément ses repas à heures fixes.

L'enfant peut avoir besoin de temps pour accepter le don de lait maternel autrement qu'au sein. Il peut être donné à la tasse, à la cuillère, au verre à bec, au biberon... Ce refus s'estompera en quelques jours... Si les premiers, jours il mange peu, ne vous inquiétez pas il compensera à votre retour.

Selon les situations, vous pouvez venir sur le lieu d'accueil de votre enfant pour l'allaiter. Selon l'âge de l'enfant, il est possible de lui proposer comme alternative des aliments solides donnés à la cuillère (compote, purée de légumes, laitages).

Les tétées au sein sont maintenues autant que possible lorsque vous êtes disponible.

Questions réponses

Est-ce que je ne vais pas être trop fatiguée pour allaiter en travaillant ?

Avec ou sans allaitement, la reprise du travail entraîne un changement de rythmes pour tout le monde qui peut être fatiguant. Il faut un peu de temps pour s'adapter.

Comment faire si bébé refuse le biberon ?

Votre bébé comprend très bien le changement de situation lorsqu'il est gardé. Avec de la patience et de la confiance il acceptera une autre façon de se nourrir. D'autres méthodes pour le nourrir existent : en fonction de son âge et de ce qu'il mange, est-il vraiment nécessaire qu'il prenne un biberon sur son lieu d'accueil ?

Si le rythme des biberons chez la nounou est bien calé, je dois caler les tétées au sein sur le même rythme à la maison ?

Non, vous devez continuer à allaiter votre enfant à la demande. Il fera la différence entre le rythme de son lieu d'accueil et la maison.

Si mon bébé ne tète pas de la journée, vais-je avoir assez de lait pour continuer l'allaitement ?

En effet maintenir la lactation est important si vous souhaitez poursuivre l'allaitement en particulier pour les bébés les plus jeunes. Pour cela vous pouvez tirer votre lait, pensez à faire téter bébé à la demande dès que vous êtes ensemble, parfois cela peut même suffire pour maintenir la lactation et nourrir suffisamment votre bébé.

J'ai peur d'avoir un engorgement si bébé ne tète pas de la journée quand je suis au travail.

Les premiers jours vous pouvez sentir une tension dans les seins, il vous faudra drainer le lait à la main ou au tire lait. Votre corps va rapidement s'habituer à votre nouveau rythme et cette sensation disparaîtra en quelques jours. Des coquilles de recueil ou coussinets d'allaitement peuvent vous être utiles.

Pour la santé des enfants et des mères l'Organisation Mondiale de la Santé recommande 6 mois d'allaitement exclusif et la poursuite jusqu'à 2 ans.

S'il vous reste des questions ou si vous rencontrez des difficultés vous pouvez contacter :

- ▶ **Les professionnels de PMI à la Maison du Département des Solidarités de votre lieu d'habitation.** Adresse sur gironde.fr ou en appelant le **05 56 99 33 33**
- ▶ **Le lactarium du CHU de Bordeaux :** **05 56 79 59 14**
- ▶ **Tout professionnel de santé formé** à l'accompagnement de l'allaitement.
- ▶ **Les associations de soutien** à l'allaitement.



Je concilie allaitement et retour au travail.



Avant la reprise

Inutile d'entraîner votre bébé à la prise de biberons ou de diminuer le nombre de tétées. Poursuivez l'allaitement sans restriction, ce qui permet de maintenir une bonne stimulation de la lactation.

Il peut être rassurant de commencer à exprimer (*tirer) votre lait pour vous familiariser avec le tire-lait. Vous pourrez ainsi constituer un stock de lait maternel que vous aurez d'avance quelques semaines avant la reprise du travail.

Le lait maternel ou le don d'un lait artificiel infantile est nécessaire sur le lieu d'accueil de votre enfant jusqu'à la diversification alimentaire.

Si vous avez des doutes, entourez-vous de personnes qui sauront vous informer, vous accompagner et vous soutenir dans votre projet.

Exprimer* le lait maternel : quand ? où ?

L'expression du lait se fait lorsque vous êtes disponible, à n'importe quel moment de la journée. Cela n'a pas d'incidence sur les tétées suivantes.

Cela peut se dérouler à la maison, et /ou sur le lieu du travail (cf. code du travail).

Comment ?

Tire lait électrique

Le modèle électrique à double pompage facilite l'expression du lait et vous fait gagner du temps. D'autres modèles peuvent être plus adaptés à votre situation (transportable, petite taille etc...).






Une ordonnance pour « location de tire lait » permet la prise en charge par la sécurité sociale. Les tétérelles (embout en silicone à positionner sur votre mamelon) sont à usage personnel et l'achat est à votre charge.

Vous pouvez aussi exprimer votre lait manuellement.

Règles d'hygiène

- ▶ Nettoyer le matériel et vos mains avant chaque expression du lait maternel.
- ▶ Conserver le lait dans des sachets ou récipients (biberons, sachets à glaçons...).
- ▶ Étiqueter le récipient avec la date et le volume de lait exprimé ainsi que le nom de votre enfant.

Conserver le lait maternel

Lait maternel	Conservation	Recommandations HAS, 2006	AFSSA, 2005*
Lait fraîchement exprimé	 Glacière avec packs de froid		Pour le transport
	 Au réfrigérateur (moins de 4° et pas dans la porte du réfrigérateur)	8 jours	48h
	 Au congélateur (- 18° à - 20°)		4 mois
Lait congelé	 Repas commencé, lait réchauffé		1h
	 Décongelé au réfrigérateur	24 heures (ne pas recongeler)	

* HAS (Haute Autorité en santé) : favoriser l'allaitement maternel, Processus-Evaluation, juin 2006 * AFSSA (Agence française de Sécurité Sanitaire des Aliments), recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons, juillet 2005.

Réchauffer le lait

Le lait maternel conservé se scinde en deux parties. Le mélanger doucement avant utilisation.

Le lait peut être réchauffé ou décongelé sous l'eau chaude, au bain-marie mais jamais au micro-ondes (risques de brûlures et destruction de certains composants du lait maternel).

Une fois décongelé, le lait maternel peut présenter une odeur particulière (rance) mais cela ne témoigne pas d'une qualité altérée. Il peut donc être donné au bébé tout à fait normalement.

Allaitement et reprise du travail : la loi

Les articles L.224-2, L.224-3, L.224-3 du code du travail prévoient des dispositions pour faciliter l'allaitement jusqu'au 1 an de l'enfant.

Votre employeur doit vous mettre à disposition un local vous permettant de tirer votre lait dans de bonnes conditions.

Vous pouvez allaiter votre enfant sur le lieu de travail.

Vous pouvez disposer d'1h chaque jour, répartie en 2 périodes de 30 minutes. Cette heure n'est pas rémunérée sauf accord d'entreprise ou convention collective.