

## **Le retour au travail ou aux études**

Nous croyons souvent à tort que le sevrage de notre enfant doit se faire avant notre retour au travail ou aux études. Pourtant, plusieurs possibilités s'offrent à nous si nous désirons poursuivre notre allaitement.

### **Tout d'abord, il faut savoir que la poursuite de l'allaitement offre plusieurs bénéfices à la mère et l'enfant**

- Le lait maternel reste l'aliment le plus adapté.
- Il y a une certaine amélioration du bien-être et de la santé de la mère.
- La mère peut avoir un sentiment de proximité avec bébé en tirant son lait au travail.
- Dans certains pays, la mère bénéficie de pauses allaitement durant ses heures de travail, cela permet à certaines mères de voir leur enfant sur les heures de travail.
- Les enfants allaités sont moins malades.

### **La poursuite de l'allaitement est un choix personnel qui peut être influencé par plusieurs facteurs**

- L'âge de l'enfant.
- Le lieu où l'enfant sera gardé.
- La pression sociale et/ou le soutien que l'on reçoit de notre entourage.
- Le type de travail ou d'études et l'environnement.
- Le nombre d'heures et de jours où vous serez absente de la maison.
- La production lactée.

### **Avant notre retour, il peut être pertinent**

- De faire des réserves de lait maternel de plusieurs jours.
- Avoir une bonne maîtrise de notre tire-lait et d'être à l'aise de l'utiliser.
- De connaître les méthodes de conservation du lait maternel et de trouver des trucs pour éviter de briser la chaîne de froid dans les transports.
- Avoir des pièces de rechange pour notre tire-lait.
- De connaître et maîtriser l'expression manuelle, de cette façon vous aurez un plan B en cas de bris ou si le tirage avec un tire-lait n'est pas possible pour une raison X.
- De tester d'autres contenants que le biberon pour offrir le lait et de montrer à la personne qui gardera l'enfant comment l'utiliser. Il est parfois difficile de faire accepter les contenants à l'enfant, cela peut prendre plusieurs jours avant de s'adapter. Essayer de le faire chaque jour, quand

l'enfant n'a pas très faim, par exemple, après un boire, quelques petites gorgées, cela diminuera le stress sur les deux parties.

### **Quelques petits trucs & astuces**

- Portez des vêtements plus sombres à motif, si jamais vous avez des fuites au courant de la journée, ce sera plus facilement dissimulé.
- Ayez suffisamment de coussinets d'allaitement et prévoyez des vêtements de rechange en cas de fuite.
- Si votre tire-lait fonctionne à pile, gardez-en toujours dans votre bureau ou casier.
- Gardez des sachets de conservation dans votre bureau ou casier. Dans le cas où les contenants que vous aurez apportés ne suffiraient pas.
- Si vous n'avez pas de pièce privée réservée au tirage du lait, prévoyez une petite couverture ou des vêtements d'allaitement pour pouvoir vous cacher si cela vous rend mal à l'aise. Plusieurs femmes tirent dans leur voiture pour être un peu plus en privé.
- Apportez-vous des collations saines et de l'eau en quantité suffisante.
- Tentez de rendre l'expérience plaisante et relaxante... Cela vous permettra de tirer plus de lait. Amenez-vous des coussins, une radio, une photo de votre enfant et tout autre chose qui pourrait vous aider à vous détendre et à stimuler le réflexe d'éjection!
- Prévoyez du temps lors de votre retour à la maison pour la fameuse tétée retrouvaille. Cette tétée peut prendre plusieurs minutes, c'est un pur bonheur quand on a le temps de se poser. Vous pourriez aussi faire cette tétée en portage si vous avez d'autres choses à faire.

### **Lorsque le retour au travail ou aux études se fait avant l'introduction des solides**

#### **L'option 1**

L'idéal est de tirer au moins 3 fois dans la journée: en avant-midi, au dîner et en après-midi. De cette façon, vous répétez le rythme que bébé aurait eu avec vous à la maison. Tirer au minimum 20 minutes pour assurer que le sein soit assez stimulé. Privilégiez un tire-lait double pompage pour stimuler la lactation au maximum, sauver du temps et récolter jusqu'à 19 % plus de lait maternel. Ce lait pourra être donné le jour suivant à la personne qui prend soin de bébé pendant votre absence ou congelé pour utilisation future.

#### **L'option 2**

La 2e option pourrait être moins viable sur le long terme pour votre lactation (si vous souhaitez un allaitement non écourté ce n'est peut-être pas la meilleure option pour vous). Vous pourriez offrir du lait maternel de votre réserve ou des préparations commerciales pour nourrisson durant la journée. Cette option se fait sans tirages de jour, mais comme dit plus haut, cela risque de diminuer la lactation. Elle peut être bien pour

quelqu'un qui n'a pas un horaire à temps plein. Si la lactation venait qu'à diminuer, vous pourriez recommencer à tirer au travail, après quelques jours cela devrait rentrer à la normale si le sein est suffisamment stimulé.

Continuer toujours d'allaiter à la demande lorsque vous êtes avec bébé, matin, soir, nuit, fin de semaine et jours de congé. Plus vous offrirez le sein, plus la lactation sera stimulée et plus vous aurez du lait. L'enfant devra continuer à avoir au moins 8 à 12 apports de lait quotidien. Idéalement, choisissez un contenant autre que le biberon pour offrir votre lait.

À partir de 6 semaines de vie, la production lactée se stabilise, bébé est plus efficace au niveau des tétées et peut (parfois) être plus patient lorsque la mère est absente quelques heures. Pour la "confusion" sein-tétine, certaines personnes mentionnent que le risque de préférence de débit ou de changement de succion est diminué après les 6 semaines de vie, il n'y a rien de scientifiquement prouvé sur ce sujet. Sur le groupe, nous voyons les problèmes de "confusion" arriver n'importe quand en cours d'allaitement.

### **Le retour au travail après l'introduction des solides**

Entre 6 mois et 9 mois, les tétées, ou les apports de lait, devraient se faire avant chaque repas. Le lait doit rester un aliment principal pour bébé jusqu'à 1 an. Les conseils qui s'appliquent ordinairement sont ceux mentionnés plus haut quant à la fréquence des tirages, soit 2 à 3x en journée. Certaines mères ajustent leurs tirages en fonction des besoins de leur enfant. La lactation s'adaptera en quelques jours et les seins ne seront plus autant gonflés. En lactation autocrine. Le lait est produit à la demande, pour certaines l'option 2 plus haut sera une option viable alors que pour d'autres, leur lactation diminuera. C'est multifactoriel et c'est à chaque femme de voir ce qui est mieux pour elle.

Après 9 mois, un bébé qui a une alimentation saine et variée aura besoin de 4 bonnes tétées nutritives par jour pour combler ses besoins nutritionnels. Vous pourrez donc garder par exemple les boires du matin, du retour à la maison et du couché. Votre enfant pourrait boire de l'eau ou d'autres laits à la garderie si vous ne souhaitez pas continuer les tirages (qui sont très optionnels rendus à ce stade, c'est une question de choix et non une obligation pour entretenir la lactation). Il vous sera également possible d'allaiter à la demande les fins de semaine et jours de congé. Bien évidemment, vous risquez fortement de vous sentir engorger au début, mais vos seins s'ajusteront au bout de 2 à 4 semaines. À ce stade de l'allaitement, vos seins produisent principalement à la demande et vous ne risquez pas de manquer de lait en réduisant les tétées sur quelques jours.

Si vous passez plusieurs heures sans tirer votre lait, votre réflexe d'éjection fort pourrait être augmenté les premières journées, voici des trucs pour le diminuer:

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420240100722/>

 Ce que dit la loi

Au Québec, il n'y a aucune loi à ce sujet, c'est à la discrétion de l'employeur. Cependant, la loi dit que nous pouvons allaiter partout en tout temps, c'est un droit protégé par la charte des droits et libertés. Vous pourriez tirer votre lait durant vos pauses et votre dîner. Vous pourriez aussi demander à l'employeur ou à l'école un petit coin tranquille pour le faire. Nous avons le programme Maternité sans danger qui inclut une section sur l'allaitement. Il faut être dans un milieu à haut risque pour avoir droit à un retrait prolongé.

<https://www.cnesst.gouv.qc.ca/fr/prevention-securite/milieu-travail-sain/grossesse-allaitement/programme-pour-une-maternite-sans-danger>

Au Fédéral :

Pauses pour allaitement

Si vous êtes une employée qui allaite, vous avez droit à toute pause nécessaire pour vous permettre d'allaiter ou de tirer du lait. Ces pauses ne sont pas rémunérées.

<https://www.canada.ca/fr/services/emplois/milieu-travail/normes-travail-federales/duree/pauses-periode-repos.html>

Quelques liens sur le retour au travail et l'allaitement

[https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/13\\_30\\_A1\\_Marie\\_Josee\\_Santerre.pdf](https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/13_30_A1_Marie_Josee_Santerre.pdf)

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/de-retour-au-travail>

[https://811.novascotia.ca/health\\_topics/allaitement-le-retour-au-travail](https://811.novascotia.ca/health_topics/allaitement-le-retour-au-travail)

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1161-72-enquete-travail-allaitement>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1760-aa-101-allaiter-et-travailler-c-est-possible>

[https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier\\_allaitement-travail2020.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/soins-services/Themes/Grossesse-accouchement/concilier_allaitement-travail2020.pdf)



## LA CONCILIATION TRAVAIL / ÉTUDES ET ALLAITEMENT

### Un changement dans la routine

- Aucune obligation de sevrer bébé lors de la reprise de vos activités
- Continuer d'allaiter permet d'améliorer la protection immunitaire de l'enfant
- Si vous le pouvez, profitez pleinement des congés qui vous sont accordés pour bien établir l'allaitement
- Il est tout à fait possible d'allaiter moins durant la semaine et d'allaiter à la demande quand vous le pouvez



[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)



Credit photo : Emilise Lessard/Thorin

### Comment faciliter le retour?

- Demander d'ajuster son horaire afin d'allaiter bébé / d'exprimer son lait durant ses pauses
- Demander si un local est à votre disposition pour cela
- Des emplois comportant des risques de contamination du lait maternel peuvent nécessiter une réaffectation ou le retrait du milieu
- N'hésitez pas à vous renseigner sur les possibilités offertes

RÉFÉRENCE: LE PETIT NOURRI-SOURCE

