

Les déplacements en période d'allaitement

✨ Lorsque bébé ne voyage pas avec vous

Il arrive parfois que nous devions nous séparer de notre bout de chou pour une période de quelques heures à quelques jours. Que ce soit pour un déplacement d'affaire, une sortie en amoureux, une garde partagée ou encore, une hospitalisation. Sachez qu'il est possible d'avoir des périodes de séparation tout en continuant l'allaitement.

✨ Quelques astuces tirages

- Prévoyez un bon tire-lait pour tirer aux heures où bébé aurait bu, ou pour vider le trop-plein si requis.
- Lorsque vous avez un bambin, il est possible de ne pas tirer pour entretenir votre lactation. Toutefois, il faudra vider un peu le lait si vous commencez à vous sentir engorgée.
- Si vous voyagez en voiture, un onduleur pourra vous être utile.
- Assurez-vous d'avoir des sachets de conservation et d'avoir accès à un frigo ou une glacière pour y mettre vos réserves. Si vous n'en avez pas à portée de main, vous pourrez garder votre lait pour faire des savons ou autres produits du genre.
- Ayez des coussinets d'allaitement et du linge de rechange sous la main, en cas de fuite cela pourrait vous être utile.
- Prévoyez une bonne lune de miel à votre retour. Il est fort possible que bébé se transforme en petit koala et qu'il demande une proximité plus soutenue qu'à l'habitude.

⚠ Ne tirez pas votre lait lorsque le véhicule est en déplacement. En cas de collision, avec déploiement des sacs gonflables, cela peut être dangereux pour vous. Vous pourriez être gravement blessée.

✨ Quelques astuces pour la personne qui s'occupe de bébé

- Optez pour un contenant ouvert, moins à risque de modifier la succion de bébé. Cela pourrait diminuer les risques de grève de tétée et d'arrêt hâtif de l'allaitement. La personne devra maîtriser le contenant avant que vous ne quittiez, donc les essais/erreurs sont à faire avant.
- Le lait devrait être offert à la demande, il est donc difficile de savoir exactement ce que bébé boira dans sa journée.
- Il se pourrait que bébé se braque, qu'il soit difficile de l'alimenter, qu'il pleure beaucoup. C'est normal! La personne qui en prendra soin devra, le plus possible, éviter de laisser transparaître son stress pour que bébé se sente en confiance. Et vous aussi lorsque vous le laisserez, vous devrez avoir en tête que vous n'abandonnez pas votre bébé, vous le laissez entre des mains bienveillantes.
- Prévoyez un moyen de portage facile, si la personne n'est pas habituée.
- Un chandail avec votre odeur pourrait être très rassurant pour bébé.

- Si vous prévoyez passer au mixte pendant la période de garde, faites un petit test avant de partir. Ce ne sont pas tous les bébés qui vont accepter ce changement de lait.

Vous voyagez en voiture avec bébé

- Dans un monde idéal, faites vérifier l'installation de votre siège d'auto par un(e) technicien(ne) formé(e) avant votre départ. Un banc bien installé évite bien des soucis.
- Si vous voyagez en hiver, assurez-vous que bébé ait un habillement qui ne compromet pas sa sécurité.
- Allaitiez ou offrez du lait juste avant de partir.
- Prévoyez des pauses fréquentes, l'INSPQ recommande de ne pas laisser bébé plus d'une (1) heure dans son siège d'auto durant son premier mois de vie. Ensuite, il est recommandé de sortir l'enfant du siège toutes les deux heures et de le faire bouger. - - - Dans plusieurs haltes routières, il y a des salles familiales et des espaces pour que les enfants bougent un peu.
- N'allaitiez pas pendant que la voiture roule, bien que ce soit tentant d'éviter un arrêt supplémentaire, les risques qui sont associés à la pratique dépassent les bénéfices. En cas de collision, vous pourriez être projetée et être blessée. Vous pourriez aussi blesser votre bébé.
- Sur la route, si vous offrez du lait au contenant, celui-ci peut être offert froid. Vous pourriez aussi avoir en main un thermos avec de l'eau chaude pour chauffer le lait.
- Prévoyez un filet pour le soleil (le tissu qui se glisse par-dessus la porte de voiture).
- Assurez-vous d'avoir de l'eau et des collations à portée de main.

Vous voyagez en avion avec bébé

- Idéalement, attendez que bébé ait au moins 3 semaines pour prendre l'avion. *Il est possible de voyager dès que bébé a 7 jours.
- Pour plus de confort, durant le vol, vous pouvez louer un berceau.
- Prévoyez un moyen de portage pour l'avion.
- Au décollage et à l'atterrissage, offrez le sein à bébé pour diminuer la douleur.
- Si bébé a des ballonnements, dus à la pression atmosphérique changeante, massez-lui le ventre.
- Si vous n'êtes pas à l'aise d'allaiter dans les lieux publics, portez des vêtements d'allaitement ou utilisez une petite couverture pour couvrir votre sein.
- Assurez-vous d'avoir de l'eau et des collations à portée de main.
- Demandez un avis médical avant de prendre l'avion.
- Regardez avec la compagnie aérienne pour la location d'un dispositif de retenue.

- Prévoyez un siège de transport sécuritaire et homologué pour votre destination.

Quelques articles à consulter

Les déplacements en voiture

<https://bougerenfamille.com/preparer-un-voyage-avec-bebe-en-voiture/>

<https://www.lespetitsbaroudeurs.com/blog/nos-conseils-pour-voyager-avec-un-bebe/>

Les sièges d'auto

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/bg-naitre-grandir-choisir-siege-auto/>

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/sante/bebe-en-securite/se-deplacer-en-securite-siege-d-auto>

Les déplacements en avion

<https://www.facebook.com/littlecupcakesincarseats/photos/a.113122469315768/399325570695455>

<https://naitreetgrandir.com/fr/sante/bg-naitre-grandir-voyages-avion/>

<https://voyage.gc.ca/voyager/enfant/prendre-avion-avec-enfants>

<https://www.lespetitsbaroudeurs.com/blog/voyager-avec-bebe-en-avion/>

Les déplacements en train

<https://www.sncf-connect.com/article/5-tips-connaître-avant-de-partir-en-train-avec-bebe-99726>

<https://www.partonsenvoyage.com/prendre-le-train-avec-bebe/>

Les déplacements en autobus

<https://www.groupito.com/blog/la-minute-groupito/voyager-en-famille-en-bus/>