

# Reprise du travail

La reprise du travail est une étape importante pour les mamans. Après généralement trois mois de contacts étroits avec son bébé, la maman doit soudainement reprendre le travail...et adapter son emploi du temps en conséquence. Se séparer de son enfant n'est pas toujours évident.

Bien entendu, la maman peut encore attendre avant de passer au biberon ; l'OMS recommande l'allaitement jusqu'à six mois, mais elle peut sans aucun problème continuer. Certaines mamans au contraire optent pour le biberon dès la naissance. Savoir gérer son agenda entre le boulot et la crèche sera déterminant. Il va de soi que l'on peut également combiner les deux méthodes.

## Tirer son lait ou allaiter n'est pas une perte de temps.



### Tirer son lait au travail

Les jeunes mamans qui souhaitent **continuer à allaiter après la reprise du travail** ont tout intérêt à tirer leur lait. En outre, cette période regorge de décisions importantes à prendre. Quelle alimentation choisir ? Est-ce **faisable** avec un boulot ?

En fait, deux solutions se présentent aux mamans qui reprennent le travail. Soit elles continuent d'allaiter, soit elles passent petit à petit au biberon.

Gardez les conseils suivants à l'esprit lorsqu'une maman demande votre aide pour gérer cette période de la meilleure manière qui soit.

- ✓ **C'est en forgeant qu'on devient forgeron**, et cela vaut également pour l'allaitement. Pour maintenir la production de lait, il faut allaiter deux à trois fois par jour.
- ✓ **Commencer tôt, c'est déjà la moitié du travail fait**. C'est pour cette raison que les mamans apprennent à leur tout-petit à boire au biberon dès leur plus jeune âge (dès 4 à 6 semaines). Il est donc recommandé aux mamans de tirer leur lait quelques semaines avant de reprendre le travail. Autre avantage : le stock de lait maternel se conserve au congélateur, et viendra à point nommé lorsque maman sera au boulot.
- ✓ Conseillez aux mamans de **congeler leur lait par petites portions** et d'y noter la date et le nom de l'enfant. Cela s'avérera extrêmement pratique pour la garderie. Dans certaines crèches, vous pouvez tirer votre lait ou allaiter sur place.

- ④ **Lors des déplacements, il faut veiller à garder le lait maternel au frais** dans un sac isotherme, et à le mettre immédiatement au réfrigérateur une fois arrivé.
- ④ **Une discussion avec l'employeur et les collègues** peut faciliter l'organisation des pauses destinées au tirage de lait ou à l'allaitement. Il n'y a que des avantages, même pour l'employeur : durant la première année, les bébés allaités sont moins souvent malades, donc la maman n'aura pas à s'absenter souvent pour veiller sur son enfant.
- ④ Il faut par ailleurs **régler quelques points d'ordre pratique** : un endroit où la maman peut allaiter ou tirer son lait en toute tranquillité, et un horaire flexible ou en partie à domicile, voire un poste de travail occupé par deux travailleurs à temps partiel.
- ④ **Tirer du lait ou allaiter n'est pas une perte de temps**. Au contraire ! Cela permet à la maman de souffler un peu.
- ④ **Les papas quant à eux peuvent donner un biberon de lait tiré** pour renforcer les liens avec leur enfant. En prime, le bébé bénéficie de tous les avantages du lait maternel.

### Et la loi dans tout ça ?

Les mamans qui reprennent le travail après un congé de maternité ont droit à des pauses quotidiennes pour allaiter leur enfant. Durant ces pauses, la maman peut donc allaiter si la crèche se trouve à proximité, ou tirer son lait. Il convient de prendre contact à temps avec l'employeur et la mutuelle, afin de régler les moindres détails au préalable. La maman pourra ainsi reprendre le travail le cœur léger.



# Passer du sein au biberon

Comme pour toutes les étapes qui jalonnent notre vie, passer du sein au biberon demande un peu de patience. Les tout-petits doivent s'habituer au changement. Et les mamans aussi : leur corps va tout doucement comprendre qu'il peut arrêter la production de lait. Nos conseils les aideront à prendre le bon chemin. Il convient toutefois de noter que chaque étape peut prendre un ou plusieurs jours. En tant que sage-femme, vous pouvez adapter le schéma en concertation avec la maman. Annotez correctement le schéma de transition sur la carte informative avant de le remettre à la maman.

## Bon à savoir

- Le bébé ne se sent pas bien ? Demandez à reporter la transition. Ce n'est pas urgent.
- La transition s'étale sur deux semaines au minimum. Prévoyez suffisamment de temps.
- En résumé, voici le conseil essentiel à donner à la maman: la première tétée (la plus riche en production de lait) et la dernière (la moins riche en production de lait) sont les dernières tétées à remplacer.
- La maman aime donner le sein le matin et le soir ? Pas de problème ! Il suffit de s'arrêter à l'étape 3. Lorsque la maman tire son lait durant la journée, cela maintient et stimule la production de lait. Elle pourra donc allaiter durant les weekends et les vacances.

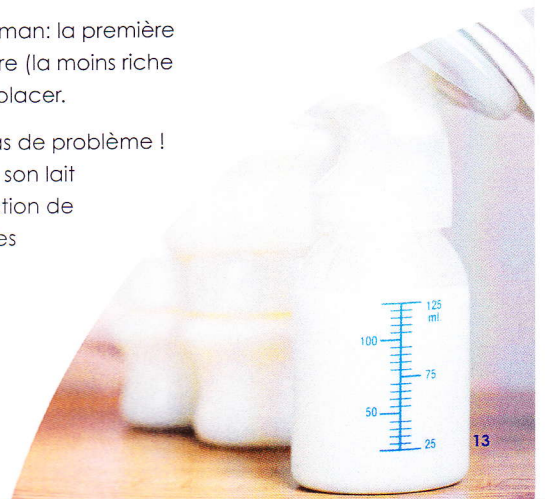


Schéma de transition <sup>(4)</sup>

	1 <sup>er</sup> repas	2 <sup>ième</sup> repas	3 <sup>ième</sup> repas	4 <sup>ième</sup> repas	5 <sup>ième</sup> repas
Étape 1					
Étape 2					
Étape 3					
Étape 4					
Étape 5					

**Attention :** Pour chaque étape, accordez-vous 2 à 3 jours. Remplacez la tétée du matin en dernier. Ce schéma est à titre informatif, chaque enfant a des besoins spécifiques. Ce schéma est non exhaustif et peut comporter plus que 5 repas.

Utilisez la fiche informative pour y établir un schéma de transition personnalisé pour la maman