

# **Allaiter et travailler, c'est votre droit! celui de la mère, celui de l'enfant!**



**Une publication de Allaitement Des Jumeaux et Plus  
A.D.J. +**

**Association nationale de soutien à l'allaitement maternel**

11 avenue Lafayette 63120 Courpière –France

Tél. 04.73.53.17.95

[coudrayf@allaitement-jumeaux.com](mailto:coudrayf@allaitement-jumeaux.com)

Site de l'association ADJ+

<http://www.allaitement-jumeaux.com/>



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 2

## Allaiter et travailler, c'est votre droit!

### **La reprise du travail est un moment assez délicat dans la vie de la maman qui allaite.**

La reprise du travail, c'est une séparation mère-enfant. Or il n'est absolument pas évident de quitter la maison, laisser son bébé à un tiers, même si la nounou est la perle parfaite, une personne aimante, elle ne remplacera pas la maman; et la photo posée sur le bureau de la mère (quand la photo est tolérée), ne remplacera pas le gazouillis du bébé.

Je m'en voudrais de culpabiliser les femmes qui reprennent le travail, ce n'est pas mon intention, j'espère ne blesser personne; toutes les femmes n'ont pas le choix; d'autres font ce choix;

### **Il me semble qu'il faudrait néanmoins être un peu à l'écoute de nous même,**

vivre notre maternalité comme nous l'entendons est essentiel, c'est être femme et épanouie et libérée, que de pouvoir vivre la maternalité que nous désirons.

### **Il faudrait être également à l'écoute de nos bébés;**

les bébés naissent et vont avoir besoin d'un corps à corps constant durant au moins les douze premiers mois de leur vie; on l'oublie trop, pourtant les ethnologues le rappellent, les primatologues également; même si nous sommes "humains" nous ne devons pas oublier qu'un bébé a besoin d'être au contact corporel de sa mère, et de téter, pour se développer au mieux. De nombreuses races, de nombreux pays, aident à la maternalité. Mais c'est en France qu'on dit: "laissez-les pleurer, ça ne fait rien". Pourquoi dit-on ça? on en reparlera ailleurs.

Mais c'est normal qu'un enfant s'agrippe à sa maman, qu'il veuille téter, il en a besoin pour vivre, pour s'éveiller, pour s'épanouir; nous reparlerons du portage, du comportement du bébé, là nous parlons allaitement et boulot.

### **Pour la maman qui reprend le travail, (qu'elle le souhaite ou qu'elle le doive), s'imposent deux cassures:**

- la cassure physique:  
laisser son bébé à quelqu'un d'autre, s'en séparer,  
le bébé n'est pas au contact proche avec sa mère, est-il porté par la nounou comme il le serait avec sa mère? est-il partagé avec d'autres enfants? même la plus attentionnée des nounous ne remplacera pas la maman,
- la cassure morale:  
non la meilleure des nounous ne remplacera pas la chaleur, l'odeur, le rythme cardiaque, le balancement, de la mère,
- la cassure morale: que fait mon bébé? le voir" grandir avec une autre.

### **attention, la maman souffre, mais aussi le bébé souffre, même s'il passe ses journées dans des bras aimants,**

Je souhaite néanmoins préciser un point: il y a des nounous plus qu'impliquées dans leur travail, des nounous porteuses, au point qu'une maman que je conseille à l'heure où j'écris ces lignes, va offrir à Nounou... un porte-bébé-câllin

- l'autre cassure est lactée: "il faut" sevrer. (enfin, "il faut", c'est-à-dire que tout le monde sauf les personnes informées, tout le monde dit mais à tort, qu'il faut sevrer).

### **C'est-à-dire que les moments forts de retrouvailles mère-enfant sont ôtés à la mère,**

**ainsi que le droit élémentaire d'une mère et de son enfant, mère qui n'est jamais informée des conditions de travail qui lui sont un droit total.**



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 3

### Quel employeur dit:

mais madame, prenez donc une heure par jour, faites venir votre bébé, vous pouvez lui donner le sein à l'infirmerie?

### Quel médecin dit:

mais madame, pourquoi sevrer, vous pouvez continuer à donner le sein; et même en journée, si vous récoltez votre lait, la nounou peut donner votre lait à votre enfant.

### Personne ne parle des vertus de l'allaitement et du travail;

l'allaitement et le travail, c'est une organisation, c'est du soutien, c'est de l'information;

oui, mais: le matin, avant de partir au boulot, c'est la tétée-câlin; le soir à la halte-garderie, c'est la tétée dans le creux chaud et chaleureux du manteau, le câlin avant de retourner à la maison; ce sont des moments de fortes pensées en journée.

Ce sont des enfants en meilleure santé car l'allaitement maternel continue; donc l'enfant protégé par les vertus médicales du lait maternel n'est pas malade ou rarement, et donc la mère qui continue d'allaiter est une maman épanouie qui est une employée sans absentéisme.

Mais le meilleur argument: c'est une maman qui n'a pas à vivre la déchirure, l'atroce sevrage, l'atroce coupure lien lacté ET lien physique.

## Je vais vous proposer:

---

- un peu de droit,
- les articles du Code du Travail,
- ce qu'il faut dire à l'employeur, et au médecin, avec l'extrait d'une étude d'un pédiatre, le Dr Bitoun, ce sont les arguments
- des astuces quand l'employeur est réticent, des idées, des bons plans,
- Rapport de volume entre lait maternel et lait industriel
- Conservation du lait maternel
- Réchauffage du lait maternel
- Supports de congélation
- Préparation de la reprise du travail, dès l'arrivée de Bébé!
- Comment exprimer votre lait
- Comment faire donner votre lait
- Qu'en est-il de la nounou? Ou du personnel de la crèche?

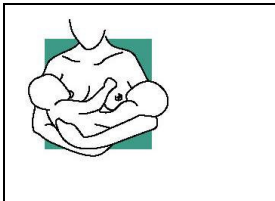
## La maman peut, déjà consulter le Code du travail et sa convention collective.

---

La loi française vous donne la possibilité de disposer d'une heure (souvent coupée en deux demi-heures) pour allaiter votre enfant dans les locaux de l'entreprise, si l'enfant est gardé près du lieu de travail, ou pour exprimer votre lait sur le lieu de travail (lait qui sera donné le lendemain).

### Il s'agit des articles du Code du travail suivant:

- L.224-2: Les mères allaitantes disposent d'une heure par jour pour allaiter pendant les heures de travail un an à compter du jour de la naissance.
- L. 224-3: L'allaitement peut être permis dans l'établissement pendant cette durée quotidienne, et seulement pendant ce temps-là.. un local adéquat peut être mis en place suivant l'importance et la nature des établissements. C'est à dire qu'une nounou peut vous amener votre enfant au travail, et le reprendre à la fin de la tétée.
- L.224-4: on peut exiger des chambres d'allaitement dans ou à proximité des établissements employant plus de 100 femmes de plus de 15 ans.



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 4

sachant que les conventions collectives prévoient souvent des dispositions supplémentaires.

## CODE DU TRAVAIL. (Partie Réglementaire - Décrets en Conseil d'Etat)

### Section 1 : Périodes de repos (Article R224-1)

La durée d'une heure dont disposent les mères pour l'allaitement de leurs enfants est répartie en deux périodes de trente minutes, l'une pendant le travail du matin, l'autre pendant l'après-midi.

Le moment où le travail est arrêté pour l'allaitement est déterminé par accord entre les intéressés et leurs employeurs. A défaut d'accord il est placé au milieu de chaque demi-journée de travail.

### Section 2 : Local où l'enfant est simplement allaité (Article R224-2)

Le local prévu par l'article L. 224-3 doit satisfaire aux conditions suivantes :

- Etre séparé de tout local de travail ;
- Etre pourvu d'eau en quantité suffisante ou se trouver à proximité d'un lavabo ;
- Etre pourvu de sièges convenables pour l'allaitement ;
- Etre tenu en état constant de propreté ;
- Etre maintenu à une température convenable dans les conditions hygiéniques.

En outre, dans les établissements qui sont soumis à des prescriptions particulières relatives à l'hygiène prévues par l'article L. 231-2, le local doit être nettement séparé de tout local affecté à des travaux pour lesquels ont été édictées ces prescriptions particulières. Cette séparation doit notamment être telle que le local soit soustrait à l'action des causes d'insalubrité ou dangers qui ont motivé lesdites prescriptions.

### Article R224-3

Les enfants ne peuvent séjourner dans le local prévu à l'article précédent que pendant le temps nécessaire à l'allaitement.

Aucun enfant atteint ou paraissant atteint d'une maladie transmissible ne doit être admis dans ce local. Des mesures doivent être prises pour que la présence des mères n'y apporte aucun danger de contamination.

### Ces articles signifient donc:

Que vous pouvez exprimer votre lait au travail, OU

Que vous pouvez allaiter votre enfant au travail, si le papa ne travaille pas, si la nounou garde votre enfant près de votre lieu d'emploi...

## Face aux employeurs, aux médecins

### prévenir son employeur de ses intentions de continuer à allaiter, loi à l'appui

(vous disposez des textes de loi sur papier, et pouvez emprunter le Dalloz du bureau des relations humaines (ou DRH);

**le premier argument** à mon sens, est que vous souhaitez continuer à allaiter, tout se passe bien, vous aimeriez continuer l'allaitement.

Votre désir personnel à lui-même se doit d'être respecté

**le second des arguments**, est qu'allaiter est un droit fondamental de la mère et de l'enfant. Vous reprenez le travail, certes, mais vos droits maternels restent des droits que vous travaillez ou non.

Vous êtes responsable de la garde de l'enfant? de sa santé? et bien de son alimentation et de son allaitement au sein itou!

**le troisième argument**, est que vous bénéficiez de dispositions légales. A faire connaître à votre employeur, qui peut parfaitement les ignorer de bonne foi;

(Mon propre beau-frère ignorait totalement le droit à la pause allaitement; certes désormais, il est au courant et n'a plus d'excuses s'il met en place une information libre de choix)

### Parmi les autres éléments:

l'un des arguments peut être: que la santé de l'enfant est optimale en fonction de la durée et de l'exclusivité de l'allaitement, et que cette heure quotidienne, sont autant de jours d'absentéisme pour maladie infantile qui seront évités. Quel argument!



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 5

Allaiter son enfant sur place (ou exprimer son lait au travail) diminue l'absentéisme maternel (et les coups de téléphones inquiets dus aux écoulements de nez, toux..... évités par les vertus anti-infectieuses du lait maternel)

### Savez-vous que:

"En terme de meilleure performance de travail d'une mère ou d'un père qui sait son petit en bonne santé et n'est pas distrait(e) et stressé(e) par les maladies répétées et les hospitalisations? En terme de temps gagné en déplacements médicaux et en soins ? Temps si précieux de ces parents débordés que nous connaissons bien, investi au détriment de quoi? Plus de temps pour l'enfant et pour son éveil ou pour ses frères et soeurs, plus de temps pour le couple? Nous ne tenterons pas de chiffrer ces données-là mais elles doivent aussi être prises en compte. Plusieurs études ont montré la diminution de l'absentéisme maternel pour maladie infantile par l'allaitement maternel" (**extrait d'une étude médicale du Dr Bitoun**)

### Une maman tranquillisée sur la santé de son enfant est une mère épanouie et une "employée" rassérénée, sans souci.

Elle partagera moins d'angoisses de bonne santé de son enfant, moins d'angoisse de la séparation; si elle exprime son lait de la veille au lendemain, elle sait que le lait maternel donné le midi par la nounou est son lait, et l'enfant le sait bien aussi. Un câlin distant, mais un apport de soi complémentaire!

pensez à consulter sa convention collective (règlement intérieur de l'entreprise, il s'agit des dispositions qui complètent les lois régissant le travail dans le pays d'accueil).

Pensez aussi à poser éventuellement quelques jours des congés annuels dont vous disposez, afin de prolonger le congé maternité; voire, pensez à disposer de la quasi-totalité des droits de congés annuels

**Demandez à reprendre le travail en milieu de semaine;** votre reprise sera moins difficile car la première semaine ne sera que de 2 jours ou 3.

Pensez au **temps partiel!** Pensez à devenir... **assistante maternelle!**

### Et le praticien, dans tout cela?

Il faut consulter son médecin non plus pour lui demander une médication coupe-lait, ou une liste de dispositions pour sevrer, mais pour lui dire que vous allez souffrir de la reprise du travail, que vous souhaitez continuer d'allaiter, ET QUE C'EST POSSIBLE;

La santé de votre enfant est très importante, trop importante pour qu'il ne vous apporte pas son soutien,

- car votre lait, celui adapté à l'espèce, est le meilleur qui soit; le lait maternel ne sera jamais égalé par l'industriel, sur tous les plans: qualitatif, gustatif, nutritionnel, anti-infectieux.....
- car le psychoaffectif de l'enfant et celui de la mère, sont trop importants, très forts et les mises au sein intensifient les retrouvailles,
- car les absences sont ainsi mieux vécues par la mère et l'enfant;

Votre état mental importe également, pourquoi souffrir par sevrage obligatoire quand on peut diffuser l'information qu'on peut allaiter en reprenant le travail?

Le rôle du praticien est de vérifier que vos suites de couches physiologiques et morales vous permettent la reprise du travail en bonne santé physique et orale, d'apporter son soutien total, et éventuellement, pour un suivi fréquent, de vous diriger vers des personnes qui sauront vous soutenir.

Notez qu'il n'existe plus de congé allaitement, il a été supprimé en France. Seul le Code du travail et certaines conventions collectives ont valeur d'aide en matière d'allaitement; profitez-en!

### Prévenir tôt votre médecin,

c'est bénéficier de son soutien pour vous préparer tranquillement à la reprise du travail, en vous sachant épaulée, informée, soutenue par lui (ou elle),



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 6

de réfléchir à vos réserves de lait si vous congelez (à moins de préférer tirer de la veille au lendemain, pas de problème, le lait maternel se conserve bien jusqu'à trois jours au réfrigérateur (lire l'article sur le lait, sa conservation, son réchauffement etc.).),

de former la nounou pour qu'elle apprenne à donner votre lait à la tasse, ou autre dispositif à l'exclusion d'une tétine.

**Il est toujours mieux de préparer son employeur à l'avance, mais allaiter et travailler étant un droit, vous pouvez prendre votre décision à la veille de reprendre le travail. J'ai la naïveté de penser qu'il faut le dire assez tôt; c'est quand même mieux!**

Et aussi, expliquez bien à vos collègues combien l'allaitement est important, bénéfique pour vous, pour votre bébé! qu'une seule personne sur votre lieu de travail vous soutienne, et une large part de succès vous est garantie.

## Quand l'employeur est réticent

Plusieurs conversations avec des mamans m'ont permis hélas de voir que les employeurs ne sont pas tous très compréhensifs. Par manque d'information souvent; maintenant que vous connaissez la loi, faites-la connaître. Par manque d'intérêt souvent, par manque d'envie d'essayer d'intégrer la vie maternelle au travail aussi. Parfois votre grossesse les a "gênés", alors que dire d'un allaitement!

Si votre employeur décidément refuse votre droit, vous pouvez l'attaquer, ce sera une première, mais il faut quand même savoir que votre droit ne peut vous être dénié. Sinon, il reste quelques possibilités, si vraiment vous ne voulez pas essayer de vous défendre. Dans certains cas, on n'a pas d'autre choix que rester muselée.

Les propositions suivantes vous permettront de continuer à donner votre lait toute la journée si vous le souhaitez:

**Première possibilité:** disposez de votre temps de déjeuner pour exprimer votre lait;

**Deuxième possibilité:** pendant l'une des tétées du soir et/ou matin, portez une coupelle ou prenez un tire-lait, qui se remplira de votre nectar lacté grâce au réflexe d'éjection; réfrigérez ce lait qui sera donné le lendemain par la nounou.

**Troisième possibilité:** exprimer votre lait à la maison (manuellement ou avec un tire-lait) le soir et/ou le matin; réfrigérez ce lait qui sera donné le lendemain par la nounou.

**Dernière possibilité:** donner le sein du soir au matin en semaine, et que l'enfant selon son âge reçoive une alimentation diversifiée midi et quatre heures avec un simple produit laitier type yaourt; l'enfant rééquilibrera ses besoins lactés avec les mises au sein.

En plus incisiv: si vous n'obtenez pas votre heure tranquille, vous obtiendrez aisément gain de cause en faisant venir durant quelques jours votre enfant pour l'allaiter sur place; perturbation des collègues, arrêt de leur travail pour s'attendrir garantis. Enfin, dernier argument: nombre de mères obtiennent une journée entière libre (3/4 temps), alors que vous ne souhaitez vous absenter qu'une heure par jour, en venant chaque jour.....

## Rapport de volume entre lait maternel et lait industriel-Quantités:

**Il existe une grande différence de volume entre lait maternel et lait industriel;**

Mais on a une formule générale:

compter entre 60 et 90 millilitres de lait par 450g de poids, le tout à répartir tout au long de la journée;

Cette équation n'est pas totalement réaliste, on le verra quand l'enfant prend du poids, il va arriver un moment où il "devrait" prendre 300 ml de lait par tétée, on n'a jamais vu cela!! cette équation est valable jusqu'à un certain poids.

De plus, on s'est bien aperçu que l'enfant savait se doser; s'il reçoit un "moyen-biberon", lorsque maman rentre du travail, il va se jeter sur la tétée et assouvir sa faim; le lendemain soir, idem; l'enfant est assez intelligent, dès le jour d'après, pour prendre une sacrée grosse tétée AVANT que maman ne parte de la maison, et pour profiter d'une large goulée lactée lorsque maman rentrera;



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 7

Compter entre 60 et 90 millilitres de lait par 450g de poids, le tout à répartir tout au long de la journée; on va donc regarder le métabolisme de l'enfant, un petit menu n'aurait pas le même besoin qu'un gros père joufflu;

Pour notre calcul, j'arrondirais à 75 millilitres, soit l'enfant "moyen";

Par exemple l'enfant pèse 4.5 kilogrammes, cela fait 10 fois 450 grammes;

en matière de lait, cela fait 10 fois 75 millilitres sur toute la journée, soit: 750 millilitres sur toute la journée;

s'il prend 7 tétées par jours, et qu'il va en nourrice sur deux tétées, il faut prévoir  $(750/7) * 2 = 107 * 2 = 215$  ml pour les deux tétées en extérieur;

et s'il y a 5 repas, cela fait 150 millilitres de lait pour une tétée en extérieur, donc 300 ml pour les deux tétées en extérieur;

Rappelez-vous: le temps passant, l'enfant grossit, et étonnamment, on ne voit pas des biberons de 300 millilitres (si l'enfant pèse 9 kilos par exemple). D'ailleurs souvent, à ce poids et donc à cet âge, l'enfant commence ses solides.... et puis souvent, l'enfant prend ses repas au sein et au biberon, et donc se complète fortement aux tétées-sein (sans que la maman le voit)

On voit donc que cette équation a des limites; Et rappelez-vous, l'enfant prenant aussi le sein, il va se rattraper directement du producteur au consommateur.

## Conservation du lait maternel

La conservation du lait est une chose bien méconnue. On fait courir les jeunes accouchées qui viennent d'exprimer leur lait, pour le réfrigérer dans les vingt minutes; et on leur demande de jeter ce lait après 24h de réfrigération. Quel gâchis!

Consultez la "durée de conservation du lait maternel", vous y aurez confirmation que du lait maternel peut rester réfrigéré pendant 5 jours....6 mois au congélateur!  
(mais tant qu'à conserver du lait au-delà de deux jours, autant le congeler-si congélateur vous avez)

### Durée de conservation du lait maternel:

#### lait mature à température "ambiante" :

15C: 24heures ; 19C a 22C: 10 heures ; 25C: 4 a 6 heures,

Réfrigérateur (0C a 4C): 8 jours, (on dit en général 5 jours, quand même, à savoir)

congélateur du réfrigérateur ou freezer (1 Seule porte): 2 semaines,

congélateur du réfrigérateur(2 portes séparées) : 4 mois,

gros congélateur:6mois et plus,

Le lait maternel décongelé et mis au réfrigérateur: 24 heures et ne pas le recongeler. Il est important de rappeler que ces temps de conservation s'appliquent au lait fraîchement extrait. Les durées de conservation ne peuvent pas s'additionner les unes aux autres Ex: On ne doit pas congeler du lait ayant passé 4 jours au réfrigérateur.

Référence: Ginette Belanger, consultante en lactation ,IBCLC."

Ainsi, si vous tirez votre lait 2-3 heures avant que bébé ne prenne votre lait (à la tasse, par exemple), inutile de le réfrigérer!

Mais également, pensez à congeler le lait si vous ne pensez pas le donner dans les 36h.

### Dans le cas de la congélation, on limite à 6 mois:

c'est aussi parce que la composition du lait maternel change avec la croissance de l'enfant, même en continuant l'allaitement maternel exclusif, il se modifie; le lait maternel de nourrisson n'est pas celui d'un bébé de 12 mois, ni celui d'un bambin (même si le bambin est allaité à hauteur de 20-30% encore).



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 8

Si vous avez des réserves datant de 6 mois, ne les jetez pas! vous pourrez vous en servir comme base pour du gâteau de semoule, ou autres recettes, au lieu de mettre du lait de vache, vous y mettez votre propre lait, et il paraît que les bébés/bambins adorent ces préparations

## Réchauffage du lait maternel

Attention: à mal réchauffer le lait, vous pourriez "cuire" des protéines, des vitamines..... Quel gâchis!

### **Pour réchauffer votre lait, passez le sous un robinet d'eau tiède-chaude;**

s'il s'agit de lait congelé, faites un bain-marie sur votre cuisinière. Il ne faut pas chauffer brutalement le lait maternel congelé, ni le "pasteuriser".

N'employez pas le micro-onde!

**N'oubliez pas d'agiter le récipient**, quand le lait est décongelé; en effet, le lait est formé entre autres de corps gras, et si on laisse le lait dans un récipient, les corps gras montent en surface, les éléments non gras, lourds, tombent au fond du récipient (c'est de la pure physique, vous connaissez ce phénomène avec la vinaigrette!!).

Souvent hélas, le lait est jeté, car **il a l'air** mauvais; c'est parce qu'il n'a pas été agité, ses phases liquides sont toujours séparées. Essayez avec votre assaisonnement huile-vinaigre!

Le lait peut avoir une couleur "bizarre"; n'oublions pas que le lait maternel prend le goût des aliments ingérés par la mère, et peut en prendre la couleur dans certains cas.

### **Faites un essai avant !!**

Attention, avant de réfrigérer/congeler une banque de lait, faites un essai!

réfrigérez et congelez au moins une fois votre lait, pour faire un essai;

certaines mères ont un lait qui prend un aspect rance à la réfrigération ou à la congélation; en fait, leur lait contient beaucoup de lipase qui

commence à découper les molécules de graisses; si c'est le cas, il faut un peu chauffer le lait avant de le réfrigérer/congeler, c'est tout;

## Supports de congélation

On congèle habituellement le lait en sachets de congélation spécial lait maternel, par quantités de 60 et 120 millilitres.

On évite ainsi le gâchis du nectar maternel.

Il faut savoir que s'il y a un reste de lait maternel décongelé, vous pouvez le conserver au réfrigérateur, mais 24h seulement.

Si vous avez décongelé un sachet de 120 millilitres, et qu'il reste 30 millilitres, pourquoi ne pas le garder au cas où Bébé donnerait l'impression d'avoir faim **DANS LES 24H**.

### **On congèle aussi des glaçons de lait maternel.**

Cela permet de disposer de petites quantités de lait maternel, et de limiter le gâchis.

Prenez vos bacs à glaçons, lavez-les soigneusement à l'eau très chaude et avec un produit, laissez-les sécher.

Puis exprimez votre lait, et versez-le dans les cases des bacs. Puis mettez au congélateur.

Quand le lait est bien congelé, sortez les bacs du congélateur, démoulez les glaçons, mettez-les dans un sac congélation et remettez les sacs congélations au congélateur.

Vous pouvez réutiliser les bacs à glaçon en y versant une nouvelle quantité de lait fraîchement exprimé.





## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 9

### **La nounou n'a plus qu'à puiser le nombre de "glaçons de lait" nécessaire.**

Et surtout, comme les glaçons sont de petites quantités, si après votre départ et après avoir donné les céréales et les fruits, la nounou a l'impression que Bébé a encore faim, elle peut décongeler un glaçon, et le donner à Bébé en mini-complément.

## **Préparation de la reprise du travail, dès l'arrivée de Bébé!**

Vous reprenez le travail dans huit semaines? Dans trois mois?

Tout d'abord, dès la première heure, vous allaiterez votre bébé sans vous poser de question, dans le sens où vous n'allez pas préparer votre reprise du travail dès le premier mois (ni le premier jour).

Dès la naissance de votre enfant, vous ferez en sorte que votre sécrétion soit bien établie pour le jour où vous reprendrez le travail, ce sera un atout, plus qu'un atout cela vous garantira que vous ne souffrirez pas de baisse de lactation avec la reprise du travail. C'est très important sur le moment, mais aussi moralement dès maintenant.

Par contre, tout en établissant votre lactation, pensez (au bout de trois – quatre semaines par exemple) à commencer une réserve de lait congelé.

### **Dès le premier jour, l'idéal, ce serait que vous donniez le sein à la demande, c'est le seul moyen pour que la lactation s'établisse;**

donner le sein à la demande, c'est donner le sein dès que l'enfant le réclame; cela peut être toutes les deux heures, ou par période toutes les heures, puis rien pendant trois heures; je vous encourage donc à laisser votre enfant lancer lui-même de façon naturelle votre lactation, de lui faire confiance, et de vous faire confiance.

Il faut savoir dès à présent qu'un bébé qui demande le sein n'est pas forcément un bébé affamé, mais un bébé qui a besoin de câlins, de se rassurer, de se raccrocher à la seule chose qui le rassure et lui permette de se retrouver lové dans un cocon lui rappelant les neuf mois passés dans votre ventre: vous.

### **Il faut savoir que le sein n'est pas que alimentaire, mais bel et bien relationnel;**

pour la maman, c'est un moyen de mater, d'exprimer son amour; pour le bébé, c'est un moyen de se rassurer, de se faire câliner, d'être consolé d'un chagrin, d'une crise douloureuse, d'une peur..... c'est un moyen de se remettre de ses émotions, car naître, et bien c'est quelque chose d'éprouvant; c'est aussi un moyen de se rapprocher de sa mère et des conditions in-utero.

**Avoir le nez sur le sein**, c'est sentir l'odeur du lait, l'odeur du corps de sa maman; c'est sentir les pulsations de sang dans les veines, dans ce super-réseau hyper vascularisé que sont devenus vos seins après l'accouchement (ces veines nombreuses, dilatées, qui permettent aux hormones et nutriments de fabriquer du lait et en telles qualités et quantités, justement).

**La tête sur le sein**, c'est entendre les battements du cœur maternel, c'est se rappeler un peu du milieu utérin qu'on vient juste de quitter; manque l'eau, certes;

**Picorer le sein**, c'est d'une part téter quelques secondes ou minutes, pour se rassurer, pour lier connaissance avec sa maman;

C'est aussi un moyen pour lancer la lactation. De petites tétées très courtes mais très fréquentes lancent la lactation bien mieux que les tétées "comme dans les livres";

**Il ne faut donc pas être inquiète de voir Bébé réclamer le sein plusieurs fois**, bien plus que les fameuses 6 à 7 fois par jour.. ces 6 à 7 fois par jours, c'est dans les livres, et surtout, c'est plus difficile d'avoir un bon allaitement harmonieux et durable qu'en donnant à la demande (à la demande au moins les premiers temps).

### **Que votre bébé réclame souvent le sein, on l'a vu, n'est pas signe que vous manquiez de lait;**

Que Bébé veuille rester au sein, on l'a vu, c'est plutôt pour se rassurer des suites de la naissance, et pour lancer la lactation; Je souhaite sincèrement que ces lignes vous confortent dans votre volonté d'allaiter, et de dire: non, c'est normal qu'il veuille le sein, ce n'est pas par manque de lait;



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 10

Cela peut faire peur, que d'envisager de laisser un nouveau-né téter 2-3 minutes "toutes les heures" (peut-être un peu plus longtemps mais un peu moins souvent, tout dépend du bébé); il faut savoir que cela rassure Bébé; cela prépare une bonne sécrétion lactée en quantité pour l'enfant; il faut savoir aussi que les enfants se réguleront; Au bout de 15 jours si la situation devient difficile pour la maman, elle peut envisager de commencer à aider l'enfant à se réguler. Il m'est personnellement arrivé d'aider des mamans à réguler leurs enfants, car je savais qu'en les régulant, ces mamans retrouveraient un allaitement harmonieux et continueraient d'allaiter tandis qu'en les poussant à "rester à la demande", il finirait par y avoir disharmonie, et arrêt de l'allaitement. Mais attention, **réguler se fait intelligemment, et pas à outrance.**

Vos seins vont vite, très vite s'adapter à la demande de l'enfant, ils vont même assez vite "dégonfler", certainement; ne vous en inquiétez pas, c'est normal quand on nourrit à la demande;

### Pour votre organisation à la maison dès la reprise du travail:

elle sera de donner le sein à chaque repas de votre enfant, du soir au matin, (emploi de jour) ou du matin au soir (emploi de nuit), selon votre emploi du temps; **l'important, est que vous donniez le sein à chaque repas quand vous êtes à la maison** en semaine, mais aussi en week-end, vacances...

En donnant le sein à volonté lorsque vous ne travaillez pas, et du soir au matin (ou du matin au soir) les jours où vous travaillez, vous devriez pouvoir conserver une très bonne qualité/quantité de sécrétion.

**Le fait de donner le sein à volonté quand vous êtes sur place avec votre bébé** va permettre d'éviter une éventuelle baisse de lait; si jamais la maman sent une "baisse de lait", contactez-moi pour "re booster" votre lactation, sachant que c'est faisable, en s'appuyant une stimulation supplémentaire des seins (tétée ou tire-lait) et en s'appuyant sur des produits à vertus galactagogues, comme le fenouil, le fenugrec, ou l'homéopathie.

L'organisation, c'est aussi exprimer le lait pour qu'il soit donné le lendemain surlendemain.. les sessions de récolte du lait peuvent avoir lieu au travail, mais aussi le matin ou le soir à la maison. Les mamans préféreront exprimer manuellement si elles en connaissent la méthode, ou au tire-lait à simple pompage ou à double pompage.

## Comment exprimer votre lait:

Vous pouvez le faire manuellement, cela s'apprend; il suffit de se laver les mains avant, et de récolter son lait au-dessus d'un bol propre.

Sinon, c'est le tire-lait. Un mot un peu barbare... mais si utile quand même.

Concernant le tire-lait, le meilleur que je préconise, c'est le mini Electric de Medela. Il fonctionne à pile ou sur secteur. Il est assez petit, est en 3 morceaux qui se lavent très facilement. C'est celui que vous avez vu.

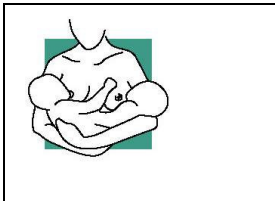
Il existe en kit simple ou kit à double pompage, (le kit à double pompage, c'est-à-dire qu'il y a deux tétérilles, on en met une sur chaque sein, et on met en route l'appareil; le double pompage permet de gagner du temps, de bien stimuler la glande mammaire; mais le kit double pompage est un peu plus cher que le kit simple).

Concernant les tarifs, et lieux de vente, vous pouvez soit passer par une pharmacie, mais toutes ne fonctionnent pas avec Medela et souvent se font parfois des marges assez conséquentes, ou bien passer par l'association ADJ+.

Je vous déconseille en tout cas tout dispositif manuel, ... il faut pomper, pomper, pomper.. et en plus, souvent, il doit être démonté en plusieurs parties pour être stérilisé.

Enfin, il reste le gros générateur, mais à la location, et non pas à l'achat. Je pourrais vous aider à en louer un, il faudra une ordonnance avec le nom et prénom de votre bébé, et précisant tire-lait électrique Medela. Il y en a pour environ 15 euros de location par semaine.

Je pense que le mieux est le mini electric; à simple ou double pompage, c'est à vous de voir; le double pompage est plus cher, mais les deux seins sont vidés en même temps, vous gagnez du temps pour collecter votre banque de lait, et vos seins sont stimulés pour deux [bébés], donc sur le plan de la



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 11

lactation c'est très bien, cela la stimule, ou la relance, tout cela sera un grand point gagné contre les éventuelles baisses de lait.

Enfin le tire-lait n'est pas obligatoire si vous savez tirer votre lait manuellement;

## Comment faire donner votre lait:

Il est un fait, que l'enfant qui reçoit des biberons peut soudainement avoir un comportement soit: de paresse, soit de confusion sein/tétine. Mais **on peut éviter ces phénomènes** en donnant le lait, maternel ou industriel, autrement qu'au biberon;

Dans le premier cas, donc, l'enfant devient paresseux: il refuse de se donner désormais la peine de téter le sein pour avoir du lait, et préfère le biberon d'où le lait coule tout seul; dans le second cas, il devient confus; il faut savoir qu'une tétine se tète différemment d'un sein, la langue se positionne différemment, travaille différemment, les mâchoires aussi; ce qui fait que lorsqu'il y a confusion sein/tétine, l'enfant se met à téter le sein.. comme une tétine, occasionnant des crevasses chez la mère, ou du moins des bobos.

### Pour éviter paresse et confusion, il convient de faire donner le lait maternel, ou industriel, autrement qu'au biberon; on a le choix entre:

- donner à boire à la tasse; cela paraît toujours étonnant, mais les bébés savent boire à la tasse; quand je dis tasse, il peut s'agir d'une timbale, d'une tasse, d'un gobelet.... ou d'un coquetier.
- donner à boire à la pipette, ou à la seringue (en ayant retiré l'aiguille), cela peut paraître un peu long; en tout cas, c'est idéal pour introduire le lait industriel, puisqu'en faible quantité, la semaine avant la reprise du travail.
- **Autre possibilité:** la cuillère, mais c'est plus lent; il existe alors un dispositif appelé **Soft-cup Medela**, que vous pouvez voir décrit sur mon nouveau site, vous en verrez la photo et l'utilité; cela ressemble à une cuillère, dans le manche de laquelle on met le lait. C'est vrai que c'est assez étonnant comme dispositif et principe, mais il évite totalement la confusion et la paresse, le lait étant dans le manche, et coulant en goutte à goutte plus ou moins rapide.... je ne pousse jamais à l'achat, dès lors que la tasse ou la pipette peuvent suffire, je vous laisse juge... la Soft-cup fut conçue pour des prématurés, issue d'une technologie avérée et fiable, environ 22 euros;
- A voir mais pas pour le très jeune âge: la cuillère **dite de transition Thermobaby**, sorte de biberon dont l'extrémité est une cuillère en plastique dur, environ 4.25 euros, dans quelques supermarchés dont E. Leclerc; contacter l'entreprise via son site: <http://www.thermobaby.com>
- **Selon l'âge de l'enfant**, il pourra recevoir purées et compotes (six mois et plus)

## Qu'en est-il de la nounou? Ou du personnel de la crèche?

Il est très important que la nounou comprenne votre souhait d'allaiter, et donner de votre lait; c'est primordial; il faut lui expliquer l'allaitement, votre désir de continuer d'allaiter, la conservation du lait maternel, sa richesse..... et comment donner votre lait en votre absence!!

Cela signifie: que la nounou (ou personnel de la crèche) accepte que vous lui apportiez un à deux récipients de votre lait, accepte de les réfrigérer (s'ils sont fraîchement exprimés, ils peuvent se conserver trois jours, s'ils sont décongelés, ils peuvent se conserver 24h), accepte de donner le lait frais par rapport au lait congelé, et accepte de donner le lait autrement qu'avec un biberon.

**CAR il existe un risque que l'enfant devienne paresseux.** Vous pouvez opter pour ne pas faire donner le lait au biberon, mais le faire boire à la tasse, ou au soft-cup (dispositif de la société Medela, qui ressemble à une cuillère dont le manche contient le lait) ou à la cuillère. Le soft-cup n'est pas désagréable d'utilisation, et comme l'enfant lape le lait ET ne tète pas, il n'y a donc pas de problème pour qu'il continue de vouloir téter le sein.



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 12

En fait, tous les enfants ne deviennent pas paresseux, mais ça peut arriver. Cela arrive même trop souvent! **Ce serait dommage que la nounou donne des biberons qui entraveront l'allaitement maternel (l'allaitement de la mère et de son enfant).** Surtout avec une reprise du travail, et un éloignement mère-enfant.

Certaines mamans pensent que l'enfant refuse le sein parce qu'il n'y a pas de lait, mais en fait, après un ou plusieurs biberons, le bébé ne veut plus se donner la peine de téter, il attend quelque chose qui coule tout seul. Mais il y a du lait!!!

**Là si une maman rencontre ce problème,** il faudra me contacter très vite, pour lui dire que le bébé doit téter, et pour cesser les biberons; on peut repartir en arrière, mais plutôt que risquer que l'enfant présente une confusion sein/tétine, autant ne pas donner de biberons, mais donner le lait de la mère à la tasse, ou au soft-cup ou à la pipette. A noter, c'est important pour le personnel de la crèche, qui a d'autres enfants à charge: donner à la tasse ne prend pas plus de temps que donner au biberon, et n'induit pas de risque de confusion sein/tétine.

**Le personnel de la crèche doit savoir aussi que les retrouvailles mère-enfant sont intenses,** et doit accepter que bébé reçoive sa tétée dans les locaux; Bébé retrouve sa maman, pourquoi devrait-il attendre que sa maman soit de retour à la maison pour sa tétée-câlin?

**Le personnel de la crèche, la nounou, doivent savoir que l'allaitement au sein est le meilleur qui soit,** sur le plan de la santé, sur le plan nutritionnel, aucun lait industriel ne vaut le lait humain ni le ne vaudra, car le lait maternel est sécrété à la demande, au besoin réel de l'enfant, par un mécanisme naturel hormonal; il protège l'enfant de maladies, d'affections pathologiques aujourd'hui, mais quand il sera grand également; sur le plan relationnel aussi, le contact mère-enfant est intense; Ne dites pas: "ce n'est pas grave, on fait de très bons laits" car ces laits ne seront jamais aussi bons que le lait humain, celui de l'espèce, car ces laits auront un goût d'amertume pour la maman non soutenue.

### **les efforts de la maman, seront aussi leurs efforts,**

les encouragements des nounous sont primordiaux, conseiller une maman de consulter une association ou une consultante en lactation sont les plus grands les plus beaux cadeaux à faire à une maman en détresse; ne tendez pas le biberon de lait industriel!

### **Savoir rassurer une maman, savoir faire le point:**

- 6 pipis, 1 à 2 selles par jour, montrent que si les couches sont pleines, c'est que l'enfant boit assez (et donc que la mère sécrète bien),
- d'un mois à l'autre, le périmètre crânien augmente harmonieusement,
- l'enfant qui semble boire peu: le lait maternel est plus riche que le lait industriel; l'enfant qui tète sa mère du soir au matin (ou du matin au soir, selon les postes) se rééquilibre de lui-même, puisque la sécrétion lactée varie selon sa demande, ses besoins.
- la lactation s'établit mais peut s'améliorer aisément si elle semble baisser, non en donnant du lait industriel, ce qui la ferait baisser et tarir très vite, mais en re-stimulant la lactation.

J'ai le souhait de permettre aux mères qui le souhaitent de continuer leur allaitement tout en travaillant; cela sous-entend un travail d'équipe: la mère, la nounou, éventuellement l'association et le praticien. Je suis persuadée que ce travail d'équipe peut être mis en place.

## **Le document qui suit :**

Allaiter et travailler, est un résumé des éléments majeurs pour bien démarrer une reprise du travail tout en allaitant, et des questions pouvant se poser. Si le credo de l'ADJ+ est d'aider les mamans de jumeaux, ce document est la contribution SMAM 2000 (Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel) de l'association ADJ+ à toutes les mamans qui veulent réussir leur allaitement tout en travaillant.



## Allaiter et travailler

### Allaitement des Jumeaux et Plus

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

Publication - Ne pas reproduire

Page 13

L'aide, le soutien aux mères et l'information aux professionnels de la santé sont totalement bénévoles. Vous pouvez nous soutenir dans notre action, l'association ne vivant que de ses adhésions;

- Cotisation annuelle membre adhérent: 17,60 euros
- Cotisation annuelle membre adhérent, déjà adhérent à Jumeaux et plus: 13,80 euros justificatif à joindre impérativement
- Cotisation annuelle membre de soutien: au libre choix de la personne

Nous pouvons aussi vous conseiller dans l'achat de matériel Medela, et vous y aider à l'acheter;

### **Françoise Coudray - Présidente de ADJ+ Allaitement Des Jumeaux et Plus**

11 avenue Lafayette 63120 Courpière -France Tél. 04.66.51.03.17

Site de l'association ADJ+ <http://www.allaitement-jumeaux.com/>