



**Vous allaitez et vous
reprenez le travail
ou les cours ?**

La reprise du travail ou des études après la naissance de bébé est une période très émouvante pour les mamans, continuer d'allaiter dans ces circonstances peut sembler compliqué. Il y a pourtant de nombreuses raisons de continuer à allaiter ! En étant prévoyante, vous pouvez préserver votre lien avec bébé même quand vous n'êtes pas à ses côtés. Voici quelques conseils utiles :

Dois-je tirer mon lait ?

Vous n'avez pas besoin de tirer votre lait pour bien nourrir votre bébé. En tout cas, tirer son lait est un excellent moyen de se constituer une réserve de lait qui pourra être utilisée en votre absence. Allaiter votre bébé est la meilleure façon de s'assurer qu'il reçoit suffisamment de lait. Le volume de lait obtenu avec un tire-lait n'est pas une indication précise de la quantité de lait consommée par votre bébé lorsque vous lui donnez le sein. La plupart des femmes produisent plus de lait en allaitant qu'avec un tire-lait.

Toutefois, si...

- vous reprenez votre travail ou vos études
- vous êtes séparée de votre bébé pour d'autres raisons
- vous souhaitez que de temps en temps, une autre personne donne un biberon de lait maternel à votre bébé ou
- vous avez besoin de tirer votre lait pour des raisons médicales

...un bon tire-lait vous permettra de continuer à offrir la meilleure nutrition possible à votre bébé, même quand vous n'êtes pas là.

De quel genre de tire-lait ais-je besoin ?

Il existe plusieurs types de tire-laits. Votre assurance santé pourra vous en fournir un. Certains tire-laits sont mieux que d'autres, alors n'hésitez pas à poser des questions. Certaines femmes peuvent exprimer à la main suffisamment de lait pour satisfaire les besoins de leur bébé. Votre nutritionniste ou conseillère WIC peut vous en dire plus sur les tire-laits et l'expression manuelle.



À quelle fréquence dois-je tirer mon lait ?

Cela dépend de l'âge de votre bébé. Une règle simple consiste à tirer votre lait au même rythme que vous allaitez votre bébé. Pour maintenir votre réserve, essayez de tirer votre lait 2 à 3 fois sur une journée de travail de 8 heures, ou toutes les 2 à 3 heures lorsque vous êtes éloignée de bébé. Votre nutritionniste ou conseillère WIC peut vous aider à élaborer un calendrier.

Par où commencer ?

Il est judicieux de vous entraîner à tirer votre lait environ une fois par jour pendant les deux semaines qui précèdent la séparation. Vous aiderez ainsi votre corps à s'habituer au tire-lait, et vous pourrez vous constituer une petite réserve de lait. Avec un peu d'entraînement, vous parviendrez sûrement à collecter un peu plus de lait à chaque séance. Mieux vaut attendre que votre bébé soit âgé d'environ 3 semaines pour lui présenter un biberon de lait maternel.

Lavez-vous les mains. Une fois l'opération commencée, vous devrez peut-être attendre plusieurs minutes avant que votre lait commence à couler. Masser votre sein avant et pendant la séance vous aidera à recueillir davantage de lait. Pour favoriser l'écoulement du lait, installez-vous dans un endroit calme. Si bébé n'est pas à vos côtés, regarder des photos et penser à lui peut vous aider.

Continuez à tirer votre lait jusqu'à ce que votre sein semble vide et que le lait cesse de couler. La plupart des tire-laits électriques vous permettent de tirer les deux seins en même temps. Chaque séance durera environ 15 minutes. Si vous utilisez un tire-lait manuel, essayez de tirer les deux seins afin de maintenir le niveau de votre réserve de lait et d'obtenir un maximum de lait.

Comment conserver le lait tiré ?

Conservez votre lait dans des récipients en plastique rigide ou en verre, ou dans des sachets plastique pour lait maternel. Il est judicieux de doubler les sachets pour éviter toute fuite. Remplissez chaque récipient avec le volume de lait approximatif consommé par votre bébé en une tétée afin de ne pas gaspiller votre lait. Si vous congélez votre lait, pensez à laisser de la place en haut du récipient, car le lait va prendre du volume. Sur chaque récipient, inscrivez la date de tirage. Si vous donnez le lait à une crèche, inscrivez également le nom de votre bébé.



Sachez que le lait tiré se séparera en différentes couches dans son récipient de conservation. Ceci est normal et ne présente aucun danger. En général, le lait maternel ressemble à du lait écrémé, mais il peut changer de couleur et d'odeur selon votre alimentation. Là encore, ceci est normal et ne présente aucun danger pour votre bébé.

Vous pouvez laisser à température ambiante du lait tiré pendant quatre heures en toute sécurité, toutefois il est conseillé de le réfrigérer immédiatement après le tirage si vous ne comptez pas l'utiliser tout de suite.

Réfrigéré à une température inférieure ou égale à 40 °F (4 °C)	Congelé (compartiment de congélation séparé dans le réfrigérateur) à une température inférieure ou égale à 0 °F (-18 °C)	Décongelé (sorti du congélateur) et réfrigéré à une température inférieure ou égale à 40 °F (4 °C)
À utiliser dans les 5 jours	À utiliser dans les 5 mois	À utiliser dans les 24 heures

Comment décongeler et réchauffer du lait froid ?

Vous pouvez décongeler du lait congelé en le plaçant au réfrigérateur la veille au soir pour le lendemain. Pour une décongélation plus rapide, passez le récipient sous l'eau tiède du robinet ou laissez-le reposer dans un bol rempli d'eau chaude. Veuillez à utiliser le lait dans les 24 heures. La méthode à l'eau chaude permet aussi de réchauffer du lait réfrigéré. Il est déconseillé de faire bouillir le lait ou de le passer au micro-ondes car cela augmente le risque de brûler bébé. Sachez également qu'il est dangereux de recongeler du lait décongelé.

Avant l'arrivée de votre bébé

- Discutez avec votre supérieur, votre service des ressources humaines ou votre conseiller d'éducation à propos de votre plan d'allaitement lorsque vous reprendrez le travail ou les cours.
 - o Discutez des différentes modalités possibles, par exemple, reprendre à temps partiel ou commencer en milieu de semaine. Vous pourrez ainsi travailler 2 jours et profiter de 2 jours de repos avant de reprendre à temps plein.
 - o Renseignez-vous sur les espaces privés où vous pourrez tirer votre lait maternel 2 à 3 fois par jour. L'Affordable Care Act (réforme des soins de santé) accompagne les mères allaitantes qui travaillent. Pour plus d'informations, adressez-vous à votre conseillère WIC ou consultez www.dol.gov/whd/nursingmothers/.
- Discutez avec votre nutritionniste ou conseillère WIC du tire-lait le mieux adapté à vos besoins. WIC ou votre régime d'assurance-maladie peut vous aider à obtenir un tire-lait gratuitement !

Après l'arrivée de votre bébé

- Commencez à tirer votre lait lorsque votre bébé est âgé d'environ 3 semaines.
- Proposez à votre bébé un biberon (30 à 60 ml) de lait maternel exprimé une fois par jour dès l'âge de 1 mois environ pour l'habituer au biberon. Il se peut que votre bébé accepte mieux le biberon s'il lui est proposé par une personne autre que vous !
- En plus des tétées régulières, essayez de tirer votre lait plusieurs fois par semaine pour vous constituer une réserve de lait maternel à conserver au congélateur.

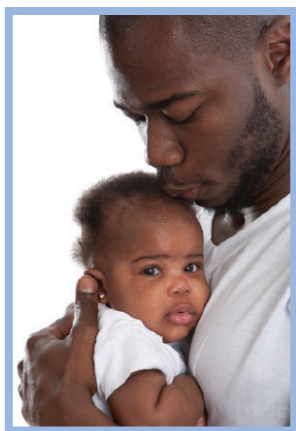


Calendrier de reprise du travail/des cours

Environ 2 semaines avant de reprendre le travail/les cours :

- Faites le point avec votre employeur sur la façon dont vous pouvez concilier vos horaires de travail avec ceux de l'allaitement.
- Continuez à proposer un biberon de lait maternel à votre bébé une fois par jour.
- Accompagnée de votre bébé, rendez visite à la nourrice ou à la crèche qui l'accueillera. Renseignez-vous pour savoir s'il existe un espace dédié au stockage du lait maternel dans le congélateur/ réfrigérateur.
- Fournissez à la personne qui s'occupera de bébé des instructions sur la manière de décongeler et de manipuler le lait maternel.
- Réfléchissez à une tenue de travail adaptée pour faciliter l'allaitement.

Environ 1 semaine avant de reprendre le travail/les cours :



- Confiez deux ou trois fois votre bébé à un proche ou une nourrice pour l'habituer à cette nouvelle routine.
- Si vous disposez d'un congélateur, préparez-vous plusieurs repas d'avance afin de ne pas avoir à cuisiner la première semaine suivant votre retour au travail/à l'école.

La veille au soir :

- Préparez le sac à langer, votre déjeuner du lendemain et des collations saines, votre tire-lait et votre matériel pour conserver le lait tiré.

Chaque matin :

- Prévoyez 30 à 60 minutes en plus pour vous habiller, allaiter votre bébé et préparer deux personnes à quitter la maison !
- Mangez un petit-déjeuner sain.
- Finissez de préparer le sac à langer en y glissant vos biberons de lait maternel (sur lesquels sont inscrits la date et le nom), ainsi que du lait congelé en plus que vous donnerez à la personne chargée de garder bébé.
- Si vous en avez la possibilité, allaitez votre bébé à la crèche. Votre bébé n'aura plus faim et vous serez plus à l'aise en arrivant au travail ou à l'école. Vous éviterez ainsi de devoir tirer votre lait dès votre arrivée.

Au travail/à l'école :

- Pensez à vous laver les mains !
- Tirez votre lait selon les modalités validées par votre supérieur ou par l'administrateur scolaire et adaptez-vous à votre propre emploi du temps. Tirez votre lait au moment où vous allaitez normalement votre bébé, c'est-à-dire toutes les 3 heures en général.
- Rincez les éléments du tire-lait et rangez-les dans un sachet hermétique au réfrigérateur ou dans un sac-glacière. Si vous ne pouvez pas conserver ces éléments au frais, lavez-les à l'eau chaude et savonneuse.

Lorsque vous rentrez à la maison :

- Étiquetez, datez et rangez au réfrigérateur le lait maternel que vous avez tiré pendant la journée pour l'utiliser le lendemain, ou déposez-le directement à la crèche en allant récupérer votre bébé. Si vous avez plus de lait que ce dont vous avez besoin, rangez-le au congélateur.
- Lavez les éléments du tire-lait et les biberons au savon et à l'eau chaude.
- Asseyez-vous, donnez le sein à votre bébé et détendez-vous !



Votre calendrier

Horaire	Allaiter/ Tirer le lait	Lieu (domicile, crèche, travail/ école)

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic



Cet établissement adhère au principe de
l'égalité des chances face à l'emploi.

