## Comment faire ?

- **Connaître vos droits** (droit du travail, convention collective) pour choisir les modalités de reprise.
- Savoir que **beaucoup de choix sont possibles** (allaitement exclusif ou mixte, par ex.) permet de trouver votre propre organisation.
- **Discuter avecl'équipe ou l'assistant(e)maternel(le)** qui va accueillir votre enfant (amener votre lait, allaiter sur place…).
- Prévoir d'être **disponible** pendant la période d'adaptation, elle est cruciale pour que votre enfant trouve ses repères avec votre aide et celle des professionnels.
- **Échanger avec d'autres mères** qui ont fait ce choix.

## Avant la reprise du travail, on peut :

- **Continuer à allaiter exclusivement** au sein jusqu'à la reprise, sans forcément chercher à habituer l'enfant au biberon ; les bébés refusent souvent le biberon proposé par la maman, ils le prendront progressivement au fur et à mesure de leur adaptation.
- **S'habituer à tirer son lait** et faire des réserves

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande vivement l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois suivant la naissance.

De six mois à deux ans, voire plus, l'allaitement doit être complété par une autre alimentation (…). Le lait maternel est l'aliment idéal pour les nouveau-nés et les nourrissons. En effet, il apporte tous les nutriments nécessaires à leur développement et contient des anticorps qui les protègent de maladies courantes.

http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/fr/index1.html

## Ressources

Le professionnel de santé qui vous accompagne pendant votre grossesse ou après la naissance de votre enfant peut répondre à vos questions.

Les maternités, les sages-femmes libérales, les consultants en lactation et les services de la Protection Maternelle et Infantile (PMI) sont aussi à votre disposition, ainsi que les responsables des services d'accueil du jeune enfant et de relais d'assistant(e)s maternel(le)s.

Les associations de soutien proposent des permanences téléphoniques et des temps d'échange qui peuvent aider pour préparer la reprise du travail.

### À lire :

Le Guide de l'allaitement maternel, Inpes, 2010.
www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1265.pdf

**Sites internet**

*http://coordination-allaitement.org/*
*http://www.info-allaitement.com/repriset.htm*
*http://www.lllfrance.org*
*http://www.perinat-france.org*

Naître & Grandir en languedoc roussillon

ars

# Poursuivre l'allaitement maternel en reprenant le travail

## Oui, pourquoi pas ?

- **Continuer les tétées** peut adoucir la séparation pour le bébé.
- Il est souvent possible de **venir allaiter son bébé** dans les locaux de l'établissement d'accueil ou chez l'assistant(e) maternel(le).
- Les bébés s'adaptent à des **rythmes différents entre le lieu d'accueil et la maison**, ils peuvent modifier la fréquence et la durée des repas et continuer les tétées à la demande à la maison.
- Le rythme d'un tout petit et la reprise du travail demandent une **nouvelle organisation** qui peut être **fatigante**.
- Les **tétées de retrouvailles** peuvent être l'occasion d'un moment privilégié.
- Le lait maternel se conserve 5 jours au réfrigérateur et 4 mois au congélateur.

Merci aux mères qui ont participé à l'élaboration de cette plaquette et à leur bébé

« L'adaptation d'Emerick à la crèche a débuté alors qu'il n'était âgé que de 2 mois et demi. (…) j'ai senti que je pouvais aider Emerick dans l'acceptation de cette séparation. Cela a été également fondamental pour moi qui étais envahie de culpabilité en me disant que je le laissais si jeune (…)
J'ai retrouvé Emerick tous les midis jusqu'à ses 5 mois et demi ; l'allaitement a été total jusqu'à cet âge et la transition avec les biberons s'est déroulée à merveille.
(…) je suis convaincue que cette période de transition durant laquelle je l'ai allaité à la crèche tous les midis y est pour beaucoup : nous nous retrouvions, échangions un regard si fort que le lien a été soudé.
(…)
Encore un milliard de mercis à toute l'équipe. »
Delphine N., Montpellier, Hérault

« Le jour de l'inscription d'Axel à la crèche j'ai parlé à D., la directrice, de mon souhait de prolonger l'allaitement (…). Elle m'a alors expliqué que je pouvais venir allaiter Axel quand je le voudrai, tout simplement, (…)
Durant l'adaptation, je venais donner le sein à Axel, au moment qui me semblait opportun, et je retournais à la maison ; la crèche et ses occupants me sont vite devenus familiers, je connaissais bien les enfants qui venaient nous voir quand Axel tétait (…) »
Anne-Claude, Redessan, Gard

« (...) Le choix d'une assistante maternelle s'est fait tout naturellement. Mes enfants étant toujours allaités il était important pour moi que ce choix soit compris par la personne à qui je les confiais. Le fait de n'avoir qu'un seul interlocuteur, choisi par moi-même a facilité également beaucoup le dialogue et je n'ai jamais senti aucun jugement sur cet allaitement long. Les tétées de retrouvailles le soir ne pouvant pas attendre, c'est toujours chez l'assistante maternelle que j'ai renoué avec mes enfants après une journée de séparation. C'est pendant ce temps de tétée que l'assistante maternelle me faisait le petit compte rendu de la journée et c'était pour moi une manière très agréable de faire la transition entre elle et moi. »
Liliane, maman de Niels et Maya, Hérault

« (…)
J'appréhendais la reprise du travail. Malgré un service où il est difficile de s'organiser et de planifier à l'avance les choses, et avec le soutien de la plupart des membres de l'équipe, j'ai réussi à tirer le lait (…)
Cela n'a pas été facile tous les jours : il fallait trouver un endroit pour tirer le lait en toute discrétion (chambre vide, bureau…) et au fur et à mesure que le temps passait, certaines personnes ne comprenaient pas ma volonté de poursuivre l'allaitement aussi longtemps.
Il faut savoir passer outre tout cela et se dire que ce que l'on fait, c'est pour le bien-être de notre enfant (…) »
Maman travaillant aux urgences pédiatriques du CHRU de Montpellier, Hérault

## Des mères témoignent...

«(…)
Peut-être vous rappelez-vous qu'il refusait les biberons de lait maternel car il attendait ma venue pour téter en direct. Il était un peu assoiffé quand j'arrivais. Les retrouvailles étaient à chaque fois très attendues des deux côtés, et assez expressives, après sa tétée, il était détendu et souriant de satisfaction et moi aussi !!!
Pouvoir allaiter en crèche m'a permis de maintenir un contact dans la journée avec mon enfant, d'établir également une sorte de transition à chaque départ ou arrivée. Et surtout m'a permis de continuer l'allaitement aussi longtemps que souhaité (par Timotéo et moi-même). »
Françoise G. maman de Timotéo, Aspiran, Hérault

Plaquette conçue par le groupe régional Allaitement et Accueil du jeune enfant.