



FEUILLET N° 02 :

ALLAITEMENT, TRAVAIL ET SEPARATION : TIRER SON LAIT

En cas d'absence, de séparation, ou si vous projetez de concilier allaitement et travail, vous pouvez apprendre à tirer votre lait. Le lait que vous obtenez pendant le temps où vous êtes séparée de votre bébé peut lui être donné les jours suivants. Le fait de tirer votre lait entretiendra votre sécrétion lactée et évitera l'engorgement des seins. (Toutes ces recommandations concernent un nourrisson sain dont la mère s'absente ou retravaille. S'il s'agit d'un enfant malade ou prématuré, les précautions à prendre seront à discuter avec le personnel hospitalier.)

• CONSERVER VOTRE LAIT POUR VOTRE BEBE

- Au cours des six premiers mois environ, aucun autre lait ou aliment n'est aussi bon pour votre bébé que votre propre lait. Bien des mères arrivent à produire assez de lait pour satisfaire tous les besoins de leur bébé pendant leur absence. Cela implique de connaître un certain nombre de techniques pour conserver correctement le lait et le donner au bébé.

Vous devrez vous assurer que la personne qui s'occupe du bébé est au courant des précautions à prendre quant à la manipulation du lait que vous laissez pour votre bébé.

- De récentes recherches démontrent que le lait maternel possède des propriétés auparavant inconnues qui le protègent de la contamination bactérienne. Ces études prouvent que le lait maternel réfrigéré peut se conserver plus longtemps que les 24, 48 ou 72 heures qui étaient auparavant recommandées. Les chercheurs ont conclu que le lait devant être utilisé dans les huit jours devait être réfrigéré plutôt que congelé, car les qualités antimicrobiennes du lait maternel sont mieux préservées au réfrigérateur. **Les recommandations suivantes s'appliquent à la mère qui :**

a un bébé né à terme et en bonne santé

conserve son lait pour un usage courant (en opposition à un usage hospitalier)

lave ses mains avant d'exprimer son lait

utilise des récipients qui ont été lavés à l'eau chaude et savonneuse puis bien rincés.

- Le lait maternel peut sans danger être laissé à la température de la pièce de six à dix heures. On peut le garder au réfrigérateur entre 0° et 4° durant cinq à huit jours. Pour le conserver plus longtemps, il faut le congeler. Il peut être gardé pendant deux semaines dans le compartiment à glace du réfrigérateur et être stocké jusqu'à 4 mois dans la partie congélateur d'un réfrigérateur/congélateur à 2 portes, qui est ouvert fréquemment. Dans un congélateur séparé qui reste à -18° C, on peut le garder plus de 6 mois. Ces temps de conservation du lait humain ne sont pas cumulatifs. Si on choisit de congeler le lait, c'est le soir même qu'il faudra le faire après l'avoir mis à refroidir dans le réfrigérateur.

- Une fois le lait dégelé, il ne faut pas le recongeler. Si pour une raison quelconque, le congélateur s'est arrêté et que le lait s'est dégelé, il faut le jeter.

- Après avoir tiré votre lait, versez-le dans des récipients en verre, en plastique, des biberons, ou alors dans des sacs jetables prévus pour conserver le lait humain. Pour une utilisation occasionnelle, la nature du contenant importe peu. Le lait sera étiqueté avec le jour, le mois et la quantité recueillie. Le nom du bébé sera ajouté s'il est gardé en structure collective.

- Utilisez un récipient propre différent chaque fois. Ces différents lots, une fois refroidis, peuvent être ensuite mélangés pour une tétée ou pour la congélation. Vous pouvez ajouter du lait refroidi au lait déjà congelé, à condition que la quantité ajoutée soit inférieure à la quantité déjà congelée, ceci pour ne pas décongeler le lait congelé.

- Laissez un peu de place quand vous remplissez les récipients pour la congélation. Ne serrez pas les bouchons à

fond tant que le lait n'est pas complètement congelé.

- Si vous utilisez des sacs spéciaux pour la congélation du lait maternel (type Ameda, Medela, Lactisac), suivez le mode d'emploi indiqué. Ils s'adaptent directement sur certains tire-lait. Les sacs de lait peuvent être congelés, soit bien à plat, soit en les plaçant verticalement dans un récipient rigide. Une fois congelés, ils sont à manipuler avec précaution pour éviter qu'un choc ne les fende.

Les sacs destinés également au lait industriel sont plus minces et ont souvent besoin d'être doublés. Ils ne sont pas recommandés, car les graisses adhèrent au plastique de ce type de sac.

- Congelez le lait en petites quantités (de 60 à 120 ml). Il n'y aura pas de gaspillage de cette façon car la personne qui s'occupe du bébé pourra ajuster la quantité à l'appétit du bébé.

• L'EXTRACTION MANUELLE DU LAIT

Il existe aujourd'hui des tire-lait manuels bon marché (renseignez-vous auprès d'une animatrice LLL ou auprès de LLL Infoservice), mais beaucoup de mères trouvent l'expression manuelle plus facile et plus commode. Voici comment procéder :

-D'abord, lavez-vous les mains et prenez un récipient lavé à l'eau savonneuse chaude, bien rincé et égoutté pour recueillir le lait.

-Entourez le sein de votre main, vos doigts juste derrière l'aréole (la partie foncée), le pouce au-dessus et les autres doigts dessous en formant un " C " et soutenant le sein. Resserrez vos doigts de façon rythmique tout en poussant vers la cage thoracique. Ne laissez pas glisser vos doigts sur la peau. Recommencez en faisant tourner votre main sur toute la circonférence du sein, de façon à drainer tous les canaux lactifères. Après avoir travaillé d'un côté pendant 3 à 5 minutes, faites de même pour l'autre sein, puis recommencez une autre fois de chaque côté.

-Ne vous découragez pas si, au début, la quantité de lait obtenue est faible. Avec un peu de pratique, beaucoup de mères arrivent à extraire une bonne quantité (30 à 150 ml) en dix à quinze minutes. Il est normal que la quantité obtenue varie d'une fois sur l'autre. Il est bon de commencer à pratiquer l'extraction manuelle avant le moment de reprendre le travail. Le lait ainsi obtenu peut être congelé, et la personne qui garde le bébé pourra le lui donner quand vous serez absente.

• L'UTILISATION D'UN TIRE-LAIT

Pour chaque type de tire-lait, suivez les instructions du fabricant. En général, il faut nettoyer soigneusement toutes les parties du tire-lait après chaque utilisation, et le stériliser une fois par jour. Renseignez-vous auprès d'autres mères au sujet des types de tire-lait qu'elles trouvent efficaces. Nous ne recommandons pas le modèle où il faut presser une poire en caoutchouc pour obtenir l'aspiration : la mère contrôle mal le degré de succion et ils sont en général peu efficaces.

Avec une ordonnance médicale au nom de la mère, il est possible de louer en pharmacie, chez un grossiste en matériel paramédical ou par correspondance un tire-lait électrique, simple ou double pompage. Les tire-lait modernes automatiques sont non douloureux et non bruyants. Informez-vous auprès des animatrices.

Quand on utilise un tire-lait, il peut être utile de masser doucement les seins avant et pendant l'expression du lait ; faites de petits mouvements circulaires en allant vers les mamelons, puis roulez doucement les mamelons entre le pouce et l'index. Cela peut aussi aider à déclencher le réflexe d'éjection quand on pratique l'extraction manuelle.

• OU ET QUAND TIRER SON LAIT

Certaines mères commencent à tirer et conserver leur lait avant de reprendre leur travail, de façon à avoir des réserves disponibles. D'autres n'en tirent que lorsqu'elles s'absentent. Elles ont quand même assez de lait pour

nourrir le bébé le lendemain. Certaines en tirent une ou deux fois par jour, le matin ou le soir, pour être sûres que le bébé en aura suffisamment quand elles seront parties. D'autres trouvent commode de tirer une petite quantité après la tétée, car, dans ce cas, le lait coule plus facilement.

La fréquence des extractions de votre lait pendant votre absence dépend de la durée prévue de la séparation. Il est en général recommandé de ne pas passer plus de trois ou quatre heures sans tirer du lait des seins. Si vous laissez un très jeune bébé, qui tétait plus souvent que cela, il se peut que vous deviez tirer à intervalles plus rapprochés au début, de façon à éviter que vos seins ne soient trop tendus ou ne commencent à couler.

Si vos seins commencent à couler à un moment inopportun, appuyez fermement sur le mamelon pendant une ou deux minutes. On peut le faire tout à fait discrètement en croisant les bras sur la poitrine. Prenez garde de ne pas le faire trop souvent, car il est préférable de soulager les seins en tirant le lait. Au bout d'un certain temps, vos seins s'habitueront à la nouvelle situation, et vous aurez beaucoup moins de problèmes de " fuites " .

Trouver un endroit commode pour tirer votre lait dépendra de chaque cas individuel. Peut-être pouvez-vous utiliser un bureau privé, un débarras isolé ou le vestiaire des femmes. Il vous faut un peu d'espace où vous puissiez vous détendre et avoir une certaine intimité. Certaines mères trouvent que se pencher au-dessus d'un évier évite d'avoir des gouttes de lait sur les vêtements et aide le lait à descendre grâce à la pesanteur. Vous aurez moins de problèmes pour tirer le lait si vous utilisez des ensembles deux-pièces.

Ne pas utiliser de coupelles recueil-lait entre les tétées pour recueillir du lait. Le risque infectieux est trop grand. Par contre, le lait qui s'écoule pendant la tétée peut être conservé s'il a été recueilli en moins de 30 minutes.

• DONNER VOTRE LAIT AU BEBE

Il n'est pas nécessaire de commencer à utiliser un biberon dans les premières semaines de vie de votre bébé sous prétexte que vous devez retravailler plus tard. Le bébé pourrait développer une confusion sein-tétine et ne plus savoir téter au sein. Certains bébés refusent le biberon donné par la mère parce qu'ils savent que le sein est tout près, mais ils s'habituent vite à le prendre avec la personne qui s'en occupe. A un bébé qui refuse le biberon, on peut temporairement donner votre lait au moyen d'une tasse ou d'une cuillère.

Il est toujours préférable de laisser votre bébé faire connaissance avec la personne qui s'en occupera un peu avant de reprendre votre travail. Le biberon peut être introduit à ce moment-là. Expliquez à la personne qui garde le bébé qu'il faudra peut-être un peu de patience et de persévérance pour que le bébé apprenne à l'accepter.

Quelques tuyaux si le bébé rechigne à prendre le biberon :

- Proposez-lui le biberon avant qu'il n'ait trop faim.
- Mettez un vêtement de la mère (chemise ou chemise de nuit, par exemple) autour du bébé en lui donnant le biberon.
- Au lieu de mettre la tétine de force dans la bouche du bébé, posez-la près de la bouche et laissez-le la prendre tout seul.
- Mettez la tétine sous l'eau chaude courante pour la chauffer jusqu'à la température du corps.
- Essayez différentes sortes de tétines pour trouver la forme, la texture (latex ou silicone) et l'ouverture qui conviendront au bébé.
- Essayez différentes positions pour donner le biberon. Certains bébés aiment être assis contre les jambes élevées de la personne. D'autres préfèrent ne pas regarder la personne en face et prennent plus facilement le biberon s'ils sont sur ses genoux, leur dos contre son ventre, en regardant vers l'extérieur. Quelques-uns n'ont, les premiers temps, accepté de boire leur biberon que s'ils étaient installés dans un transat face à l'adulte.
- Essayez de nourrir le bébé tout en faisant des mouvements rythmiques (marcher, se balancer ou bercer) pour le calmer.
- Mettez la tétine dans la bouche du bébé endormi.
- Persévérez, mais n'oubliez pas que le bébé pourra toujours recevoir le lait de sa mère avec une cuillère, un compte-gouttes, une seringue à médicament ou dans une tasse s'il refuse catégoriquement de prendre le biberon.

• PETITS TUYAUX PRATIQUES

- POUR VOUS :

La personne qui garde votre bébé doit savoir que vous avez l'intention de laisser votre propre lait au bébé, et que des précautions sont nécessaires pour le manipuler. Assurez-vous qu'elle sait qu'elle ne doit pas donner au bébé de lait artificiel ni une autre nourriture sans votre permission.

Assurez-vous qu'elle est d'accord pour tenir le bébé quand il boit, et expliquez-lui que vous ne voulez pas qu'elle le laisse pleurer.

Congelez le lait en petites quantités, de 60 à 120 ml, dans chaque récipient, pour permettre à la personne qui garde le bébé de ne décongeler chaque fois que la quantité qu'elle considère nécessaire pour le bébé. Un bébé qui boit du lait artificiel a l'habitude de toujours recevoir la même quantité de lait à chaque repas, mais l'appétit du bébé allaité varie.

- ET POUR LA PERSONNE QUI GARDE LE BEBE :

Le lait maternel réfrigéré va se séparer, dans la mesure où il n'est pas homogénéisé. Secouez-le doucement pour le mélanger. Si le lait a été refroidi en plusieurs petits lots, vous pouvez les mélanger pour une tétée.

Pour réchauffer ce lait, mettez-le pendant quelques minutes sous de l'eau courante chaude, jusqu'à ce qu'il atteigne la température ambiante. On peut aussi placer le contenant de lait dans une casserole d'eau chaude préalablement chauffée sur la cuisinière ou se servir d'un chauffe-biberon thermostat 1. Ne réchauffez jamais le récipient de lait directement sur la cuisinière ou dans un four à micro-ondes. Des composants importants du lait peuvent être détruits s'il est surchauffé. Le lait maternel perd de nombreuses propriétés au micro-ondes.

Le lait congelé doit être mis dans un récipient et décongelé sous de l'eau courante froide ou laissé une nuit au réfrigérateur. Ajoutez progressivement de l'eau plus chaude jusqu'à ce que le lait soit dégelé et porté à température ambiante. Si vous dégelez plus d'un récipient, vous pouvez mélanger le lait pour une tétée. Le lait maternel décongelé peut être gardé au réfrigérateur 24 heures.

Vous pouvez toujours décongeler ou chauffer une autre petite dose de lait si le bébé a encore faim.

Assurez-vous de la propreté des biberons, tétines ou cuillères utilisés pour nourrir le bébé.

Une étude réalisée en mai 1998 a montré que si le bébé ne finissait pas son biberon de lait maternel qui avait été auparavant réfrigéré, on pouvait sans crainte le mettre au réfrigérateur (mais surtout pas le congeler) et le donner à un repas suivant dans un délai de 48 heures.

Si le bébé a faim juste avant le retour de sa mère, essayez de le faire patienter avec seulement un peu de lait car la mère voudra l'allaiter dès son arrivée.

Une fois le lait décongelé, il ne peut être recongelé ! Si, pour une raison ou une autre, le congélateur dégèle, il faut impérativement utiliser ou jeter tout le lait décongelé.

• PRENEZ SOIN DE VOUS

Réglez votre réveil au moins vingt minutes avant le moment où vous devez vous lever. Allaiter le bébé pendant ce temps même s'il est encore à moitié endormi, de façon à ce qu'il soit satisfait pendant que vous vous habillez et que vous vous préparez pour la journée. Ensuite, allaitez-le à nouveau juste avant de partir.

Prévoyez de vous asseoir ou de vous allonger et d'allaiter ou de jouer avec le bébé pendant les vingt premières minutes après votre retour à la maison. Tout le monde sera plus détendu et la préparation du dîner y gagnera en calme. Prévoyez d'avoir sous la main des en-cas nutritifs pour vous et toute la famille.

Attendez-vous à davantage de tétées le soir, la nuit et tôt le matin. Garder le bébé avec vous dans le lit pour téter sera un grand avantage. En adoptant la position latérale de sécurité (cf. notions de secourisme), ne craignez rien en dormant avec lui à vos côtés (du moment que votre vigilance n'est pas diminuée par des médicaments, de l'alcool,

du tabac ou des substances illicites).

Beaucoup de mères qui travaillent arrivent à allaiter complètement leur bébé pendant leurs jours de congé ou pendant les week-ends sans problème d'adaptation. Si vous tirez régulièrement votre lait au travail, votre sécrétion lactée sera à peu près la même (vous pouvez conserver le lait tiré le vendredi au réfrigérateur, pour que la personne qui garde le bébé le lui donne le lundi). Même si la gardienne a besoin de compléter pendant votre absence, des tétées fréquentes pendant le week-end fourniront au bébé beaucoup de lait, probablement plus que vous ne pouvez tirer. Dans ce cas, il se peut que vos seins soient très tendus le lundi, car ils auront été très stimulés pendant le week-end. Vous arriverez d'autant plus facilement à tirer du lait ce jour-là.

Buvez beaucoup et mangez des aliments complets et nutritifs. Essayez d'absorber votre ration quotidienne de liquide sous forme d'eau ou de jus de fruits. Limitez la caféine (café, thé et cola) à deux ou trois boissons par jour. Le chocolat et le cacao contiennent une substance chimique analogue à la caféine. Trop de caféine peut provoquer une réaction chez certains bébés.

Prenez le temps d'assister aux réunions de La Leche League.

Les mères qui allaitent leur bébé et qui sont séparées régulièrement de leurs petits ont besoin du soutien si important d'autres mères qui allaitent.

Le plus gros problème des mères qui allaitent et qui travaillent est la fatigue. Un repos suffisant rendra la vie plus facile et allégera bien des problèmes. N'oubliez pas que vous essayez de remplir trois emplois à plein temps : salariée, épouse et mère. Vous devez définir des priorités et avoir autant d'aide que possible.

Cela en vaut-il la peine ? Serait-il mieux d'abandonner l'allaitement ? Une mère qui travaille à l'extérieur, qui avait nourri son premier bébé au biberon et qui allaite maintenant son second, s'exprime ainsi : " L'allaitement me simplifie beaucoup de choses et, de plus, m'aide à passer plus de temps avec les enfants lorsque je suis à la maison. " Une autre mère dit : " Mon enfant profite à la fois physiquement et affectivement du temps que nous passons ensemble pendant l'allaitement ". Beaucoup d'autres ajoutent : " Je ne veux pas que mon bébé perde les bienfaits de l'allaitement simplement parce que je travaille ".

Pour aller plus loin

L'Art de l'allaitement maternel, La Leche League Internationale, 1998

Traité de l'Allaitement maternel, LLLI, 1999

Allaiter Aujourd'hui

-Allaitement et travail " (avec le texte du Code de Travail), n°22

-Les Solides, y a pas le feu ",

article : Travail et allaitement : connaissez vos droits !, n° 39

-Tirer son lait ", n° 42

-Le bébé hospitalisé ", n° 13

Brazzelton T. Berry, **A ce soir**, Ed. Stock, 1986

Wagner Anne, Tarkiel Jacqueline, **Nos enfants sont-ils heureux à la crèche ?**, Ed. Albin Michel, 1997

Cassette vidéo : **Tirer le lait**, MEDIALACTEE, 7, Place du Maréchal Foch, 80480 DURY

© la leche league France - Feuillet 02 : allaitement, travail et séparation

Peut être imprimé, distribué ou reproduit à condition d'en mentionner la source