

Travailler et allaiter : **c'est possible !**

Par Anne-Laure Gannac
avec la collaboration de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, animatrice de La Leche League France.
Illustrations : Marguerite Sauvage.

Pour bien des mamans, reprise du travail rime avec sevrage. Pourtant, juristes, médecins et pédiatres sont unanimes : travail et allaitement ne sont pas incompatibles, loin de là. Et pour bébé, la joie de retrouver maman chaque soir est renforcée par les retrouvailles avec le sein maternel. Complicité garantie !

« **Q**uinze jours à peine avant que je reprenne le travail, Martin buvait encore au sein cinq fois par jour. Inutile de dire qu'il n'a pas été facile, ni pour lui, ni pour moi, de faire, du jour au lendemain, une croix définitive sur ce tête-à-tête privilégié. » D'après un récent sondage ¹, elles sont 69 % à dire, comme Albane, 29 ans, avoir interrompu l'allaitement plus tôt qu'elles ne le souhaitaient. Principale raison évoquée ? La reprise du travail. « Gérer travail et allaitement est une idée qui va à l'encontre de la mentalité dominante chez nous », explique Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, animatrice de La Leche League France. « Ici, toute femme qui

va voir son médecin avec son bébé de 1 mois et lui annonce qu'elle doit reprendre le travail un ou deux mois après se voit immédiatement proposer un "plan de sevrage". »

En finir avec les idées reçues

Car, dans l'esprit de beaucoup, qui dit allaitement dit organisation particulière, besoin de temps, fatigue... Bref, autant de complications qui viennent s'ajouter à un rythme de vie déjà malmené par les obligations professionnelles. Mais Karin, 32 ans, dément. Attachée de presse débordée, elle continue d'allaiter Mélanie, 7 mois : « L'idée que l'allaitement puisse être un facteur supplémentaire de fatigue est ▶

Pourquoi continuer d'allaiter ?

- **Pour la santé de l'enfant :** d'après l'Organisation mondiale de la santé, le lait maternel reste l'aliment le mieux adapté au bébé, jusqu'à 6 mois au moins. Plus digeste, il offre aussi une meilleure protection contre les risques allergiques et les affections ORL. D'autres études démontrent qu'il a également des effets bénéfiques à long terme, puisqu'il réduirait les risques d'obésité chez l'enfant.
- **Pour la santé de la mère :** l'allaitement est désormais reconnu comme étant un facteur essentiel dans la perte de poids, la protection contre le cancer du sein et de l'utérus, et contre l'ostéoporose.
- **Pour la relation mère-enfant :** la tétée constitue un moment privilégié pour la mère et son bébé, ce qui, à court terme, rend les séparations de la journée plus supportables, et, à long terme, favorise la sauvegarde d'un lien fort entre mère et enfant.

totale­ment fau­se ! Au con­traire, cette pause est un vrai mo­ment de détente après une rude journée de boulot. Je regarde ma pu­ce téter, et tout le reste me paraît dérisoire et bien loin ! »

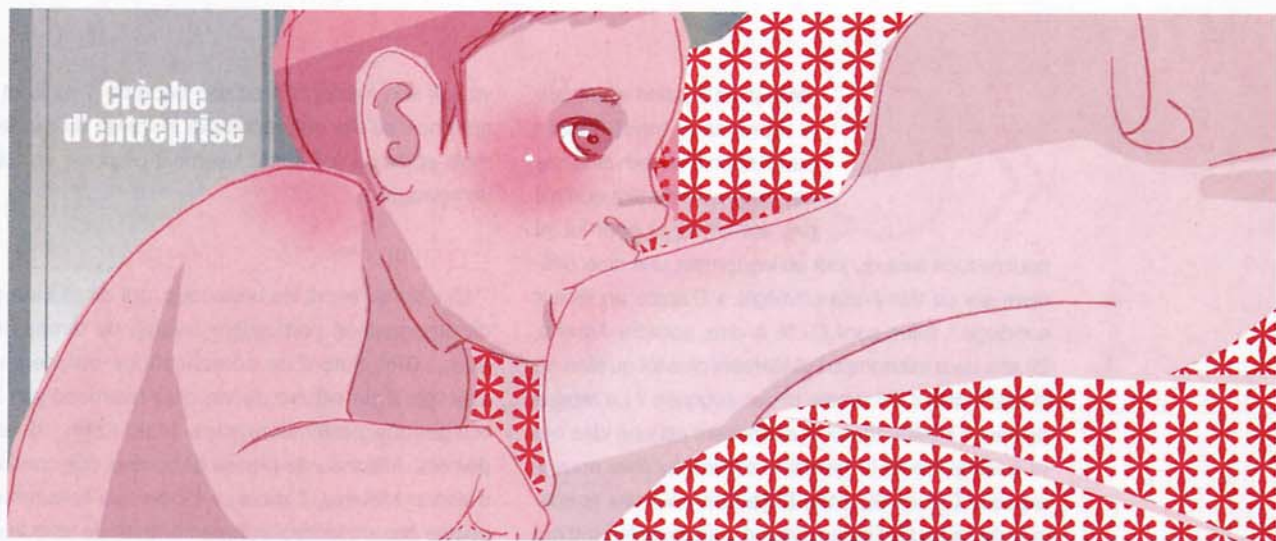
Marie-Ange, 33 ans, avait, elle, d'autres doutes quant à la possibilité de poursuivre l'allaitement après son congé de maternité : « Ma grosse appré-

hension, c'était que, en donnant moins souvent le sein à mon bébé à cause de mon travail en journée, je finisse par avoir de moins en moins de lait. » Une crainte justifiée, mais qui ne saurait inciter au sevrage : « Tant que le bébé tétera, il y aura du lait, même si c'est en moindre quantité », assure l'animatrice de La Leche League France.

Le stress influe lui aussi sur la quantité de lait, comme le confirme Virginie, 30 ans : « En tant que mère célibataire, il me fallait tout gérer : entre mon emploi de représentante commerciale, les courses, le ménages... je courais sans cesse, et, forcément, j'ai eu une panne sèche. » Mais, très vite, sa Zoé a eu de nouveau droit au lait maternel. Son « truc » ? : « Un peu de repos et un tire-lait ! » confie Virginie. Le tire-lait est en effet d'une grande aide : en stimulant les seins, il favorise le maintien de la lactation. Il permet aussi de minimiser les « fuites », et, surtout, il réduit le stress de la maman : même en cas de panne sèche ou d'absence prolongée, elle sait qu'elle peut compter sur le lait qu'elle aura tiré et conservé. Quant à bébé, il est assuré de n'avoir que du lait de « premier choix ».

Une question d'organisation

Reste ensuite à s'organiser : comment et quand allaiter bébé ? Certaines mères ont la chance de travailler à proximité de leur enfant (grâce aux crèches d'entreprise, notamment) et, donc, de le nourrir dans la journée. Le code du travail prévoit à cet effet le droit à une pause d'allaitement d'une heure par jour, souvent divisée en deux demi-heures pour chaque demi-journée². Pour les autres, il est essentiel de pouvoir compter sur la collaboration de la personne qui aura l'enfant à charge pendant les heures de travail.





Respecte-t-elle ce choix pour l'allaitement maternel ? Accepterait-elle que la mère intervienne à l'occasion pour faire téter bébé dans la journée ? Est-elle renseignée sur la façon de gérer le lait maternel et sur les rythmes de vie de l'enfant allaité ? Par exemple, il est important qu'elle ne nourrisse pas le bébé pendant les deux heures qui précèdent le retour de la mère. Car, comme l'explique Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, « l'allaitement au sein doit se faire ausitôt et aussi fréquemment que possible lorsqu'on est avec le bébé ». Loin de le déstabiliser, ces différences entre rythme des tétées au biberon avec la nounou ou à la crèche et rythme de tétées au sein avec maman permettent au bébé de se structurer : il comprend qu'il y a d'un côté l'univers extérieur avec ses propres codes (alimentaires, notamment) et rythmes, de l'autre la vie à la maison.

Etre soutenue

« Le vrai secret pour concilier travail et allaitement, c'est, tout simplement, de savoir que c'est possible ! », conclut Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau. Le savoir, mais aussi le faire savoir à son entourage et bénéficier de son soutien : « Si son père ne m'aidait pas autant à la maison, je ne sais pas si mon Arthur pourrait encore avoir droit au sein ! » confirme Isabelle, 35 ans, fonctionnaire. Conciliant, rassurant, le père joue un rôle essentiel auprès de la mère active et allaitant. Pour cela, encore faut-il l'aider à comprendre que la pause allaitement n'est pas qu'un rendez-vous maman-bébé, mais un moment privilégié de retrouvailles en famille... Bref, une pause que bébé aussi mérite bien, après sa rude journée de travail. ■

La Leche League France, au service des mères et de l'allaitement

Créée en 1955, LLL est une organisation internationale, aujourd'hui présente dans 70 pays et travaillant en collaboration avec l'Unicef et l'Organisation mondiale de la santé.

En France, elle existe depuis 1979 et compte 132 antennes locales. Ses animatrices sont des mères bénévoles qui ont elles-mêmes une expérience personnelle de l'allaitement et ont reçu une formation tant sur le plan technique que relationnel. Elles organisent des réunions mensuelles où chacune peut venir, pendant la grossesse et plus tard avec son bébé, rencontrer d'autres mères qui allaitent, poser les questions qui la préoccupent. Les animatrices sont également disponibles au téléphone, pour répondre à toute question sur l'allaitement.

Pour tous renseignements, écrire à

LLL Info-service, BP 18, 78620 L'Etang-la-Ville.

Pour connaître le numéro des animatrices de garde, appeler au **01 39 584 584**.

Pour des renseignements par Internet, voir le site **www.lllfrance.org** et la boîte aux lettres **contact@lllfrance.org**

¹ Sondage effectué par l'Institut des mamans à la demande de La Leche League France entre août et septembre 2002 auprès d'un échantillon représentatif de 1 177 mères. Pour plus d'infos : www.institutdesmamans.com

² « Pendant une année à compter du jour de la naissance, les mères allaitant leurs enfants disposent à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail. » (art L 224-2)

Crevasses : quatre astuces pour apaiser la douleur

Neuf fois sur dix, la crevasse est due à une mauvaise position de bébé pendant l'allaitement. Mais, une fois que le mal est fait, autant essayer de réparer... au plus vite. Surtout, ne suspendez pas l'allaitement en attendant la cicatrisation : quand on a mal, il faut vider le sein autant que possible, le plus souvent possible. Mais :

- un quart d'heure avant la tétée (afin que la peau reprenne bien votre odeur), passez un coup de brumisateuseur d'eau, essuyez avec un mouchoir en papier, et laissez sécher à l'air libre.
- pilez de la glace, mettez-la dans un linge propre (une couche en tissu par exemple), et appliquez-la sur le sein douloureux pour anesthésier légèrement le mamelon.
- séchez-bien les seins (mais surtout pas au sèche-cheveux, trop agressif), et changez souvent les coussinets d'allaitement.
- en fin de tétée, enduisez les mamelons d'une pommade anti-crevasses (Castor Equi de Boiron, Purelan de Medela).



Une tétée contre la douleur

Un bébé mis au sein deux minutes avant de subir une prise de sang ressent moins la douleur de ce geste invasif : telle est la conclusion d'une étude menée chez 180 bébés par les pédiatres de l'hôpital de Poissy. Partant du constat que, dès leurs premiers jours, les nourrissons doivent subir des tests sanguins réguliers, les médecins ont constitué quatre



groupes d'enfants : certains prenant le sein depuis plus de deux minutes, d'autres peau à peau avec leur maman, d'autres ayant tété 1 ml d'eau stérile (placebo) et certains ayant reçu 1 ml de glucose par voie orale et suçant une sucette physiologique. Pendant la prise de sang, ils ont évalué la douleur selon la grille des paramètres reconnus, et étudié rythme cardiaque et saturation en oxygène : sur les 45 bébés nourris au sein durant l'examen, 16 n'ont pas montré de signe de douleur et 35 ont montré les signes d'une douleur légère. Sans pour autant conclure à un effet analgésique de l'allaitement maternel, les pédiatres jugent le ressenti de la douleur bien moindre, et placent désormais la tétée au premier rang des calmants, loin devant la solution sucrée utilisée dans les services pédiatriques.