

Nourrir la vie

Concilier l'allaitement et le retour au travail ou à l'école

Il est possible de poursuivre l'allaitement si vous retournez au travail ou à l'école. La conciliation allaitement et travail ou école peut prendre différentes formes. Le plus important est que vous et votre bébé appréciez votre expérience d'allaitement.

Exprimer votre lait ou non ?

Pour prendre une décision, considérez que l'expression de votre lait permet :

- d'assurer votre confort et réduire l'engorgement
- de maintenir la production de lait
- de préparer des réserves de lait maternel qui pourront être données à bébé lorsque vous êtes absente

Le besoin d'exprimer votre lait dépend donc de votre désir envers l'allaitement :

- Est-ce que le maintien d'une production de lait est prioritaire pour vous ?
- Souhaitez-vous offrir du lait maternel exprimé à bébé pendant votre absence ?



L'expression du lait peut se faire manuellement ou avec un tire-lait manuel ou électrique. Si vous souhaitez acheter ou louer un tire-lait, discutez avec un.e professionnel.le de la santé pour obtenir des conseils adaptés pour vous.

À quelle fréquence exprimer votre lait?

Au travail ou à l'école

- Plus la séparation est longue et plus le nombre de tétées par jour habituel est élevé, plus cette fréquence sera élevée.
- À l'inverse, si bébé boit uniquement 3-4 tétées par jour ou que vous êtes seulement séparée de bébé pendant quelques heures, l'expression du lait maternel n'est peut-être pas nécessaire. Les tétées pourraient seulement avoir lieu avant et après le travail ou l'école.

Exprimez votre lait aussi souvent que nécessaire pour maintenir votre confort et éviter l'engorgement.

Mettez bébé au sein à la demande avant et après le travail et lors des congés

À la maison

- Pour maintenir la production de lait, favoriser des tétées directement au sein lorsque vous êtes avec bébé.
- Il est possible que bébé boive moins en votre absence et compense en buvant plus quand vous êtes là. Ne vous inquiétez pas, cela est normal au début et cela ne va pas nécessairement durer.

Nourrir la vie

Concilier l'allaitement et le retour au travail ou à l'école

Quoi apporter au travail ou à l'école pour l'expression du lait maternel ?



Informez-vous sur les méthodes de conservation du lait maternel.



Bloc réfrigérant (ice pack)



Lavez votre tire-lait avec de l'eau et du savon entre chaque utilisation.



Sentir ou regarder pour stimuler le réflexe d'éjection du lait

Vêtement, couverture et/ou photo de bébé



Tire-lait, si vous l'utilisez et des sachets/bouteilles de conservation de lait

Vêtements de rechange et compresses d'allaitement



Par quoi remplacer les tétées lorsque vous êtes au travail ou à l'école ?

- Avant 9 mois: du lait maternel exprimé ou de la préparation commerciale pour nourrissons (PCN) enrichie en fer
- Après 9 mois: du lait maternel exprimé ou de la PCN. Remplacer la PCN par du lait de vache lorsque bébé a une alimentation variée.

Avant votre retour à l'école ou au travail

- Contactez votre milieu de travail ou scolaire pour connaître les mesures qui sont offertes aux personnes qui allaitent (accès à un endroit pour allaiter, à un réfrigérateur pour garder le lait exprimé, etc.).
- Si bébé va à la garderie, contactez la personne responsable pour connaître les procédures pour apporter votre lait maternel.
- Si vous utilisez un tire-lait, commencez à l'utiliser un peu à l'avance pour vous familiariser avec la méthode.
- Apprenez l'expression manuelle qui pourrait vous dépanner au besoin.
- Préparez une réserve de lait maternel congelé.
- Préparez bébé à la séparation quelques jours avant le retour (introduire le biberon, laisser bébé quelques heures avec quelqu'un d'autre ou à la garderie, etc.)