

Allaiter et travailler : complètement fou ?

Certaines allaitent « au feeling » et se retrouvent dans des situations qu'elles n'avaient jamais imaginées : un allaitement plus long, parfois plus agréable que prévu, qui s'est installé comme une évidence. D'autres ont minutieusement planifié leur allaitement, suivi de l'introduction du biberon et le sevrage avant un retour au boulot. Si chaque maman trouve sa solution, toutes se sont posé la question un jour : faut-il sevrer bébé pour retourner travailler ?

Pour sa troisième grossesse, Alexandra savait exactement comment s'y prendre pour un retour au travail serein. « J'ai eu trois enfants et je les ai chaque fois allaités jusqu'à 5 mois environ. Ainsi, quand je reprenais le boulot six mois après l'accouchement, ils étaient sevrés et je pouvais être à fond dans mon job », raconte cette journaliste passionnée.

Comme elle, plusieurs mamans organisent un sevrage progressif de leur bébé lors de la reprise du boulot. Mélissa, maman d'une petite fille de 1 an nous raconte son expérience : « J'ai allaité ma fille six mois et demi. J'ai diminué l'allaitement quand j'ai repris le travail vers ses 5 mois. J'ai d'abord donné un biberon le soir, parce que la tétée avait tendance à s'éterniser et que ça m'énervait. Donc je ne l'allaitais plus que le matin et puis, très vite, plus du tout. Comme ça, mon mari aussi pouvait la nourrir le matin pendant que je m'apprêtais. »

Sérénité pour cette maman, une plus grande place laissée au papa... Pour les parents, le programme semble alléchant. Mais pour l'enfant, l'OMS et l'UNICEF recommandent tout de même un allaitement exclusif au sein jusqu'à 6 mois, suivi d'un allaitement parallèle à une alimentation solide pendant les deux premières années de vie de l'enfant au moins. Un idéal certes, mais est-ce possible dans nos sociétés où de nombreuses mamans travaillent ?

DES PAUSES ALLAITEMENT PRÉVUES PAR LA LOI

Christel Jouret, sage-femme et consultante en lactation précise : « En théorie, la reprise du travail est un frein à l'allaitement. Parce qu'elle est source de stress et de fatigue. Le retour au travail nécessite du temps et de l'organisation. Et cela peut diminuer la production de lait. Mais allaiter et retourner au travail, c'est tout à fait compatible si on s'organise et qu'on le souhaite. C'est important de le vouloir. »

Aline Vandevarent, animatrice bénévole de la Leche League, renchérit : « Les milieux d'accueil com-

encent à répondre positivement aux mères qui allaitent. Certains permettent même à la maman de venir allaiter son petit pendant la pause de midi. »

Concrètement, cela nécessite tout de même de travailler tout près du lieu de garde de son enfant, ce qui n'est pas toujours possible. Dès lors, la loi prévoit des pauses d'allaitement pour tirer son lait au boulot : une demi-heure pour la maman qui travaille à mi-temps et deux fois une demi-heure par jour pour celle qui travaille à temps plein. Ces pauses sont autorisées jusqu'aux 9 mois du bébé. Pendant ces pauses, c'est la mutualité qui rémunère la maman en lui versant une indemnité égale à 82 % de son salaire brut.

Ainsi, il est possible de poursuivre l'allaitement de son bébé après la reprise du travail, même si la maman ne l'avait pas du tout prévu initialement.

« POUR RIRE, ON M'APPELAIT MARGUERITE »

« Je voulais allaiter ma fille jusqu'à ses 6 mois. J'ai repris le travail à ses 3 mois et je tirais donc mon lait tous les jours pour elle à mon bureau. Malheureusement, je n'ai pas pu éviter les remarques 'pour rire' de certains collègues mâles. J'ai été baptisée 'Marguerite' ou 'Vache à lait'. Dur à encaisser », raconte Anne-Sophie.

Un an plus tard, dans la même situation qu'elle, une de ses collègues choisit la discrétion. « Quand mon fils a eu 7 mois, j'ai repris le boulot et je tirais mon lait une fois par jour, pour éviter d'avoir mes seins comme des pastèques le soir. Concrètement, je m'enfermais à clé dans mon bureau. J'écoutais de la musique ou je me distrais sur le net pour être détendue. Après, je mettais mon petit pot de lait dans un sachet de pain ou dans un sac à pharmacie pour qu'il soit incognito dans le frigo de la cafet'. Je préférais que mes collègues ne soient pas au courant pour éviter d'éventuelles remarques maladroitement ou des débats sans queue ni tête. »

Si votre bébé est déjà passé à la diversification alimentaire, qui se fait un peu avant 6 mois, c'est nettement plus facile, car le lait n'est plus son

unique source d'alimentation. Vous pouvez l'allaiter avant et après le boulot. Bébé mangera de la panade de légumes à midi et de fruits au goûter, accompagnée d'un peu de lait bien sûr.

CONSEILS POUR QUE ÇA SE PASSE BIEN

Aline Vandevarent livre quelques conseils :

- Pour continuer un allaitement malgré une séparation mère-enfant en journée, il est important de maintenir une stimulation régulière de vos seins pour avoir encore assez de lait. Si l'allaitement de la nuit reste parfois important, ne vous inquiétez pas, il a du sens. Il permet de maintenir une bonne lactation. Certains petits bébés dorment d'ailleurs presque toute la journée chez leur gardienne pour profiter de leur maman pendant la nuit.
- Si l'enfant reste en crèche de 9 à 18 heures, la maman pourra tirer son lait deux fois en journée. Certaines fonctionnent en flux continu et tirent leur lait la veille pour le lendemain. D'autres préfèrent faire des réserves et tirent leur lait une heure trente après la tétée, par exemple. Ou alors, elles tirent à un sein pendant que leur bébé tète à l'autre. D'autres encore utilisent un tire-lait à double pompe pour un pompage rapide au boulot. Pour le stockage du lait, privilégiez des petites quantités dans des petits pots de 40 ou de 60 ml, par exemple, vous éviterez ainsi de gaspiller. Certaines mamans utilisent des sachets à glaçons pour congeler des toutes petites quantités de lait. Un ou deux «glaçons» de lait leur permet de faire patienter bébé le temps d'un coiffeur par exemple.

ALTERNER LAIT MATERNEL ET LAIT ARTIFICIEL

Christel Jouret ajoute : « Si la maman veut poursuivre son allaitement, lorsqu'elle reprend le travail, elle peut tirer son lait une ou deux fois en journée pour le récolter et le donner à la gardienne. Si elle ne souhaite pas tirer son lait, il lui sera conseillé de ne le faire qu'en cas d'engorgement. En général, la maman allaite alors avant de partir travailler, puis aux retrouvailles et encore en soirée. Un substitut de lait est donné pendant le temps de garde. Le fait d'alterner ces deux laits, maternel et artificiel, n'est pas mauvais. Le lait maternel aidera même à digé-

rer le lait artificiel. Il arrive que, momentanément, le bébé réclame à nouveau sa maman la nuit... pour le maternage puisqu'elle est partie en journée. »

LE BON SEVRAGE

Et pour celles qui ne veulent pas allaiter et travailler en même temps, comment organiser un sevrage optimal ?

« Si on ne veut plus allaiter au moment de la reprise du boulot, on peut organiser un sevrage progressif environ dix-quinze jours avant la reprise du boulot. Si des tensions douloureuses aux seins apparaissent les premiers jours de la reprise du travail, la maman peut exprimer manuellement son lait juste pour se soulager, pas plus. En théorie, une tétée est remplacée par un biberon de lait artificiel. On tient ce programme pendant deux ou trois jours. Puis, le jour suivant, une seconde tétée, éloignée de cette première, est aussi remplacée par un biberon... et ainsi de suite. Mais, dans tous les cas, ce sera progressif et adapté au rythme de chaque maman et bébé. »

Pendant cette période de transition, soyez présente pour votre enfant, il aura peut-être besoin de beaucoup de câlins. C'est aussi parfois l'occasion d'organiser d'autres rituels avec lui : une histoire, des chatouilles, des bisous... ☺

Estelle Watterman



Nadia, maman de Sam, 8 mois

Mon plan initial, c'était un allaitement de 8-9 semaines, puis un sevrage avant le retour au boulot à 3 mois. Concrètement, les 8 semaines sont passées... et je ne voulais pas sevrer mon bout de chou. Il était trop petit ! J'ai pris in extremis un congé parental de 4 mois, bien décidée à sevrer Sam avant de retourner au bureau. À ses 6 mois, impossible de stopper l'allaitement, ça avait l'air de trop lui plaire. J'ai acheté un tire-lait et je n'ose plus dire quand j'arrêterai... Je crois y avoir pris goût autant que lui.



EN PRATIQUE

- ▶ Allaiter son enfant, c'est beau, c'est bon. Mais il faut que les deux acteurs soient satisfaits de ce choix. Si maman en a marre surtout, surtout, qu'elle écoute son corps, ses envies et qu'elle organise une «fin d'allaitement» en douceur pour éviter de craquer un jour et de stopper tout, brutalement. Un sevrage doux sera toujours plus facilement accepté.
- ▶ Les remarques de l'entourage sont parfois dures à supporter quand on allaite un bébé qui a des dents ou un bambin qui marche. Si votre souhait est de poursuivre cet allaitement, n'écoutez pas votre entourage. Ne parlez de ce sujet qu'avec des personnes qui vous respectent ou vous comprennent. Vous trouverez du soutien auprès de votre pédiatre, une sage-femme ou via une association comme Infor-Allaitement (www.infor-allaitement.be) ou La Leche League (www.lllbelgique.org), cette dernière réunit tous les mois des mamans qui allaitent et s'échangent des trucs et astuces.

BON À SAVOIR

L'INAMI rembourse jusqu'à dix consultations d'allaitement chez une sage-femme entre le 6^e jour et le 1^{er} anniversaire du bébé. Les raisons de ces consultations sont diverses : une mastite, un engorgement, une relance de l'allaitement, le passage à une alimentation diversifiée... Ces consultations peuvent se faire à domicile, dans le cabinet d'une sage-femme, ou même dans certains hôpitaux.