

Allaiter quand on s'absente ou reprend le travail, c'est possible

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 26 juillet

Le lait maternel permet de couvrir tous les besoins de bébé les 6 premiers mois. Il n'a même pas besoin de boire de l'eau, même quand il fait très chaud. Alors comment gérer l'allaitement en cas d'absence ou avec la reprise du travail avant le sevrage ? Des solutions existent pour continuer sans difficulté.

Quelles sont les solutions ?

Plusieurs possibilités existent selon notre situation :

- Si bébé est gardé près de notre travail : s'absenter le temps de le nourrir permet de continuer un allaitement exclusif.
- Si on peut tirer notre lait sur le lieu de travail : il faut alors avoir un tire-lait, des petits contenants pour le stockage et le transport, et un réfrigérateur à disposition (ou des petits pains de glace dans un sac isotherme) pour conserver le lait.
- Si aucune de ces 2 solutions n'est possible, on peut alors conserver un allaitement partiel. Bébé prend des biberons de lait premier âge en notre absence. Il est nourrit au sein le reste du temps (le matin, le soir, le week-end, la nuit...).

On peut aussi envisager de prolonger le congé maternité :

- en posant tous les congés acquis, si l'employeur l'accepte.
- en prenant un congé parental. La caisse d'allocations familiales peut nous renseigner sur les différentes aides.

Quelle que soit la solution choisie, il est préférable d'**en parler aussi avec les personnes qui garderont bébé.**

Comment recueillir notre lait ?

Pour continuer à allaiter en cas d'absence, il faut savoir recueillir le lait maternel. Cela peut se faire au tire-lait ou manuellement.

Dans les deux cas :

- S'installer dans un endroit où on ne sera pas dérangée.
- Se laver les mains avant de manipuler le matériel et de tirer le lait.
- Nettoyer les récipients dans lesquels le lait sera stocké. On n'a pas besoin de les stériliser. Ce peut être des pots en verre, de préférence teinté, des pots en plastique rigide fermant de façon hermétique ou encore des sacs de congélation spécifiques. Les sacs, moins sûrs pour éviter les fuites, ne sont pas acceptés à l'hôpital, au lactarium ou à la crèche.

- Laver le biberon de recueil et les accessoires du tire-lait avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle. On rince bien puis on laisse sécher sans essuyer.
- Remplir les récipients aux trois-quarts (80 à 100 ml) pour ne pas gaspiller le lait non bu que l'on serait obligé de jeter.
- On n'oublie pas de noter la date et l'heure du recueil du lait.

Utiliser le tire-lait

Il est possible de louer un tire-lait et ses accessoires en pharmacie ou auprès d'une société de matériel de puériculture. Le remboursement est possible sur ordonnance d'un médecin ou d'une sage-femme.

Il existe beaucoup de modèles. On n'hésite pas à demander conseil auprès d'associations de soutien à l'allaitement ou de professionnels pour choisir.

FOCUS bien-être

Tirer notre lait manuellement ne doit pas être douloureux.

On peut masser notre aréole pour désengorger les seins tendus.

Ce type de massage peut être fait avant de tirer notre lait manuellement.

Comment conserver le lait maternel ?

Le lait recueilli peut être conservé :

- 4 h maximum à température ambiante (20-25°C) - (temps entre le début du recueil et la fin de consommation par bébé).
- 48 h maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C. L'idéal est de laisser un thermomètre dans le réfrigérateur.
- 4 mois au congélateur à une température de -18°C. Le lait décongelé est à consommer dans les 24 h et il ne doit jamais être recongelé. Le lait doit être congelé immédiatement après avoir été recueilli.

Il est important de **respecter la chaîne du froid pour transporter le lait** recueilli. On utilise pour cela une glacière ou un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

Comment réchauffer le lait maternel ?

On évite d'utiliser le micro-ondes car il diminue la qualité nutritionnelle du lait. Et la chaleur peut être mal répartie, d'où un risque élevé de brûlures pour notre bébé.

Pour chauffer le lait, on utilise plutôt :

- une casserole au bain marie,
- un chauffe-biberon,
- le robinet d'eau chaude.

Il est important de toujours **vérifier que la température ne soit pas trop chaude** en versant

quelques gouttes sur la surface interne de notre avant-bras.

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante) et dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/allaiter-quand-absente-ou-reprend-le-travail-cest-possible>

