



## **Guide de l'allaitement et centres de garde d'enfants**

Saviez-vous que vous pouvez continuer d'allaiter votre enfant même si vous avez décidé de retourner au travail ou à vos études ? Il y a certaines choses qui peuvent rendre cela plus facile pour vous, votre enfant et votre nourrice. L'allaitement est le choix le plus sain pour votre bébé.

### **L'allaitement et le travail/les études.**

Ci-dessous sont quelques conseils utiles pour pouvoir continuer d'allaiter votre enfant au cas où vous retournez au travail/aux études :

- ✓ Quand vous êtes à la maison, allaitez votre bébé souvent ; soyez attentif aux signes de faim comme les sons de tétée.
- ✓ Si la proximité de votre travail ou votre école le permet, allez au centre de garde d'enfants et allaitez votre enfant.
- ✓ Exprimez votre lait pendant les pauses au travail avec l'aide d'une pompe à seins. Le lait pourra être utilisé par votre nourrice à l'avenir. Il est nécessaire que vous utilisiez le lait nouvellement exprimé immédiatement ou le geliez pour une utilisation dans un délai de deux jours. Ayez un réfrigérateur à disposition pour mettre votre lait à refroidir pendant que vous travaillez. Parlez avec votre patron et discutez de votre décision d'allaiter votre enfant. Si vous ne vous sentez pas à l'aise de discuter de ce sujet avec votre patron, contactez votre médecin ou le département local de santé pour trouver quelqu'un qui peut vous aider.

### **L'allaitement et les soins.**

Ci-dessous sont des suggestions pour vous préparer vous et votre enfant à l'allaitement pendant qu'il/elle est au centre de garde d'enfants :

- ✓ Donnez le biberon une fois par jour à votre bébé au moins deux semaines avant de commencer au centre de garde car il est important que cette transition soit aussi facile que possible. Si il/elle a déjà appris comment boire au biberon, cela peut largement faciliter cette transition. Donner le biberon peut se faire une fois que votre approvisionnement en lait est bon et que le programme d'alimentation de votre bébé défini. D'habitude, ça prend quatre à six semaines.

- ✓ Il est possible que votre enfant ne boive au biberon qu'après plusieurs tentatives. Essayez une position différente de celle dans laquelle vous allaitez le bébé normalement. Parfois, c'est plus facile si quelqu'un d'autre que la mère donne le biberon (comme le père, la grand-mère, ou un ami, etc...).
- ✓ Toutes les tétines de biberon ne sont pas les mêmes. Certains enfants préfèrent un type à un autre. Il est important que vous achetiez des tétines de biberon qui permettent à l'enfant de garder la bouche bien ouverte pour le lait. Évitez les tétines qui ne permettent de téter que le bout, ce qui peut aboutir à un manque de confort pour vous et une réduction de votre production de lait. Un conseiller en allaitement (quelqu'un qui est spécialiste de l'allaitement) peut vous guider en choisissant les meilleures tétines de biberon ou en regardant les étiquettes des marques de tétines les plus faciles pour l'allaitement.
- ✓ Pratiquez ces méthodes plusieurs fois à l'avance. Amenez votre bébé au centre de garde d'enfants pour au moins deux courtes visites avant de retourner au travail ou aux études. En faisant ainsi, vous pouvez vous y habituer et donner à votre nourrice une opportunité de se familiariser avec l'alimentation de votre enfant.

**Conseils pour aider votre centre de garde d'enfants à s'occuper de votre bébé en allaitement dans les meilleures conditions.**

- ✓ Discutez avec votre nourrice de si vous allaiterez sur place ou apporterez le lait exprimé dans une glacière au centre.
- ✓ Notez combien de fois votre bébé est allaité par jour. Soyez certain que votre nourrice ait assez de lait pour la journée. La quantité sera moindre au commencement et augmentera en fonction que votre enfant grandit.
- ✓ Normalement, le lait frais est préféré par les bébés, mais il est recommandé que vous ayez une ou deux portions gelées au cas où votre bébé ait besoin de lait supplémentaire. Les portions peuvent être contenues dans des biberons en plastique ou des sacs en plastique désignés au stockage de lait. Parlez avec votre nourrice au sujet du stockage de lait gelé.
- ✓ Donnez votre lait conservé et des biberons en plastique à votre nourrice. Étiquetez les biberons avec le nom de votre enfant et la date à laquelle le lait a été exprimé. En le faisant, cela diminue les chances que votre lait soit utilisé par un autre enfant et il sera plus facile pour votre nourrice de s'occuper de votre bébé.
- ✓ De temps en temps, il peut y avoir urgence ou bien vous serez en retard. Établissez un plan d'action avec votre nourrice au cas où.
- ✓ Discutez avec votre nourrice de si vous voulez qu'il/elle donne une tétine à votre bébé. Sinon, spécifiez des méthodes alternatives (le bercer, lui donner un jouet, etc...).
- ✓ Quand votre bébé est prêt à manger des aliments solides, spécifiez à votre nourrice la quantité et les types d'aliments à donner à votre enfant.

- ✓ Renseignez-vous des activités de votre enfant. Comment est-ce qu'il/elle a dormi ? Est-ce qu'il/elle a bien mangé ? Combien de couches sales ou mouillées a-t-il eu ? Il est important que vous sachiez ces informations. D'habitude, le centre vous en fera un rapport.
- ✓ Ramassez tous vos biberons à la fin de la journée pour qu'ils puissent être nettoyés et stérilisés.

**Besoin de conseils pour choisir une pompe à seins ? Regardez ces sites web de la Leche League :**

- ✓ Comment est-ce que je choisis une pompe à seins ?
  - [www.lalecheleague.org/FAQ/pump.html](http://www.lalecheleague.org/FAQ/pump.html)
- ✓ A quelle fréquence faut-il que j'expulse mon lait une fois retournée au travail/aux études ?
  - [www.lalecheleague.org/FAQ/pumpfreq.html](http://www.lalecheleague.org/FAQ/pumpfreq.html)
- ✓ Je pompe mon lait pour mon bébé mais j'ai noté que mes réserves diminuent. Que puis-je faire ?
  - [www.lalecheleague.org/FAQ/pumpwork.html](http://www.lalecheleague.org/FAQ/pumpwork.html)

**Où puis-je trouver un conseiller en allaitement ?**

- ✓ Contactez l'hôpital où vous avez accouché. Souvent, les hôpitaux ont des conseillers en allaitement qui font partie du personnel.
- ✓ Contactez votre département local de santé.
- ✓ Regardez les sites web ci-dessous et tapez votre code postal pour trouver des conseillers en allaitement dans votre région.
  - <http://gotwww.net/ilca> (Association Internationale des Conseillers en Allaitement)