



© P. Cuijpers - Fotolia.com

Allaiter et reprendre des activités à l'extérieur

Quand une mère qui allaite reprend son travail, l'organisation suit. Comment trouver le tire-lait idéal, puis stocker et conserver son lait ? Une nouvelle étape s'annonce, la femme se sépare de son bébé qui devra boire son lait autrement qu'au sein.

« **A**vec le tire-lait j'arrive à faire un biberon de 50 ml que je stocke au congélateur. Pour l'instant, j'ai réussi à faire seulement trois pochettes de 50 ml donc pour faire un plein de pochettes, j'ai l'impression qu'il me faudrait au moins un mois, un peu compliqué je trouve... Je suis encore à l'allaitement exclusif, je ne lui ai pas encore donné de biberons. »

Le mail de cette maman d'un enfant de 2 mois aborde de nombreux points qu'il faut reprendre avec elle pour que sa reprise du travail à la fin de son congé maternité se passe sereinement.

LE TIRE-LAIT

A-t-elle acheté un tire-lait ? Si « oui », est-ce un tire-lait manuel ou un petit tire-lait électrique ? Dans cette gamme, il s'agit le plus souvent de tire-laits simple pompage. Les tire-laits manuels ne nécessitent pas d'électricité et sont quasi silencieux. Au contraire a-t-elle loué un tire-lait et donc vraisemblablement un appareil double pompage ? A-t-elle eu l'information que des tire-laits double pompage sont loués, non dans une boîte type vanity, mais avec un sac à dos ou un sac en bandoulière avec une pochette intérieure qui fait glacière. Ces derniers sont très pratiques pour des mamans nomades.

Quand une maman commence à tirer son lait, elle a besoin de comprendre que d'ordinaire quand son bébé veut téter, il lui envoie des signaux. Ces nombreux messages sensoriels lui indiquent son besoin de venir au sein : petits bruits de bouche, mains portées à la bouche, mouvements de langue, etc. Son cerveau répond en libérant de l'ocytocine, l'hormone chargée d'assurer l'éjection du lait. Le tire-lait n'a aucun effet de ce type sur son cortex et si elle veut que le lait coule rapidement, elle peut susciter le réflexe d'éjection du lait en massant ses seins, en regardant des photos ou des vidéos de son bébé, en se mettant en condition. D'autre part, il est

important de lui expliquer que tant qu'elle est en congé maternité, elle tire en plus de ce qu'elle donne déjà en direct à son bébé. Il est donc normal qu'au début, elle tire peu. Ces quantités vont augmenter. Quand elle sera loin de son bébé, ce sera différent. Elle tirera à la place de son bébé et ses seins habitués à des tétées régulières auront besoin d'être soulagés. Apprivoiser le tire-lait, repérer comment il faut régler puissance de succion et rythme des aspirations est nécessaire pour gagner en efficacité.

De plus en plus de modèles de tire-lait sont proposés avec différentes tailles de tétérelles. Tirer son lait avec une tétérelle trop serrée peut causer des douleurs au niveau des mamelons et une réduction de la production lactée. Pour savoir si la taille de la tétérelle est la bonne, il faut voir de l'espace autour du mamelon. Celui-ci ne doit pas frotter sur le tunnel. Si c'est le cas, il faudra une tétérelle de taille supérieure. Si, en revanche, non seulement le mamelon, mais aussi une partie de l'aréole est attirée dans le tunnel, la maman a besoin d'une taille de tétérelle plus petite.

Un autre équipement peut se révéler très utile, c'est un bustier mains libres acheté ou bricolé pour tenir les tétérelles et libérer les mains durant la séance d'expression.

FAUT-IL SE CONSTITUER UN STOCK DE LAIT ?

Un stock de lait est nécessaire, ne serait-ce que pour fournir à la personne qui va garder l'enfant ce dont il aura besoin le premier jour à la crèche ou chez l'assistante maternelle. Avoir un peu de lait au congélateur peut se révéler utile si un jour la maman n'a absolument pas le temps de tirer ou si le flacon de lait maternel se renverse. Etre en flux tendu est possible, mais pas toujours rassurant.

Si la maman a le projet de poursuivre l'allaitement plusieurs semaines ou mois, son stock ne servira qu'en dépannage. Pour maintenir sa lactation, elle a besoin de continuer à four-



nir chaque jour la quantité utile pour son bébé et donc de tirer dans la journée.

D'autres mamans ne souhaitent pas tirer leur lait ou le peuvent difficilement. Avoir du stock permet alors de fournir durant plus longtemps du lait maternel à son bébé.

COMMENT GÉRER LA CONSERVATION DU LAIT ?

Après avoir été exprimé, le lait peut être conservé dans des flacons en plastique étudiés pour recevoir du lait humain, des flacons en verre type petits pots de sauce tomate ou bouteilles en verre de jus de fruit ou des sachets spéciaux pour conserver le lait humain ou encore de bons sachets de congélation.

Pour congeler des petits volumes, soit parce que la maman a tiré peu de lait ou pour que cela se décongèle plus vite, des mamans utilisent un bac à glaçons neuf avec un couvercle ou des moules à gâteaux en silicone ou des sacs à glaçons résistants.

Si c'est possible, le flacon de lait exprimé sera passé sous un filet d'eau froide pour faire tomber la température. Puis, il sera placé dans le réfrigérateur, mais pas dans la porte, car il subirait des à-coups de température à chaque ouverture de la porte.

Grâce à tous les anticorps contenus dans le lait maternel, ce dernier se conserve très bien, car au fur et à mesure que les heures passent, le lait s'autostérilise. Les études ont montré que le lait humain est très résistant, il peut être conservé dans un réfrigérateur propre et à bonne température de façon optimale durant trois jours et même jusqu'à huit jours. S'il doit être conservé plus longtemps, la maman le congèlera au bout de 24 à 48 heures, les durées de conservation n'étant pas cumulatives.

QUELLES QUANTITÉS BOIRA LE BÉBÉ ?

Cette question préoccupe les parents qui n'ont pas d'idée sur les volumes de lait bus au sein, ceux-ci n'étant ni transparents, ni gradués.

Il faut partir de la quantité moyenne bue par les enfants de 1 à 6 mois soit environ 800 ml par 24 heures et la diviser par le nombre de repas. La plupart des bébés allaités de dix semaines ont au moins huit tétées par 24 heures, ce qui donne huit repas d'environ 100 ml. La maman est alors un peu fixée sur ce qu'elle doit laisser et la personne qui gardera l'enfant ajustera en fonction de ce que l'enfant aura bu. Les bébés allaités, pour la plupart, boivent plus souvent et de plus petites quantités que les enfants nourris avec une préparation pour nourrisson. Sur une journée de travail de huit heures, ils ont souvent trois biberons de lait maternel et

tètent matin, fin d'après-midi, soir et souvent la nuit. Le week-end, les tétées seront données à volonté pour restimuler la lactation et que chacun ait son compte de câlins.

Le but des repas n'est pas de forcer l'enfant à finir son biberon, ce qui ferait le lit d'une future obésité. Pour qu'il ne désapprenne pas à téter au sein pour obtenir son lait, les parents expliqueront à la personne qui s'occupe de l'enfant la position BAABA c'est-à-dire bébé assis actif pour un biberon apaisé.

En effet, la plupart des bébés prennent leur repas en l'absence de leur mère avec un biberon muni d'une grosse tétine. Certains parents qui craignent une préférence tétine/sein proposent le lait dans une soft cup. Parfois, les enfants boivent à la tasse, de préférence sans bec verseur pour ne pas encourager les morsures. Certains parents choisissent de donner le lait maternel sonde au doigt (consulter le site www.allaitementpourtous.com).

QUEL ENTRETIEN POUR LE TIRE-LAIT ?

Le tire-lait, comme les biberons se lavent rapidement après usage. Rinçage à l'eau froide, puis nettoyage à l'eau chaude savonneuse, puis rinçage à l'eau claire et séchage. Si la maman a un lave-vaisselle, elle peut y mettre ces objets.

Pour apprendre au bébé à passer du sein au biberon, plusieurs informations sont à partager avec la maman pour que cela se passe en douceur et dans la sérénité :

- bien expliquer au bébé les changements qui vont arriver dans sa vie. Il a besoin d'entendre les sentiments et les émotions que vit sa maman ;
- lui faire découvrir le biberon à un moment où il n'a pas faim, quand il est de bonne humeur ;
- le mettre en position BAABA et très vite incliner le biberon dès qu'il aura dégluti une ou deux fois pour lui permettre de respirer et de rester maître de la situation ;
- s'attendre à ce que les quantités bues soient faibles au début pendant la période d'apprentissage. Elles augmenteront par la suite ;
- lui faire confiance.

Je ne déclare aucun conflit d'intérêt.

Marie Courdent est consultante en lactation IBCLC, titulaire d'un DIU Lactation humaine Allaitement maternel, formatrice conseil Am-f, animatrice LLL et puéricultrice PMI.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- *Allaiter aujourd'hui* revue de LLL n° 101 octobre 2014.
- *Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille*, Claude-Suzanne Didierjean, éditions Jouvence.
- *Allaiter et reprendre le travail*, Véronique Darmangeat, éditions Chronique sociale.

