

# IL TÉTAIT UNE FOIS

Le bulletin saisonnier de **NOURRI-SOURCE**

volume 25 - été 2011 :: ISSN 1913-4487 :: [www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)



crédit photo : Ludvik photographie (Aurélië Sarrazin)

## L'ÉDITORIAL de Mariane Landriau

### Au travail!

Pour la plupart des mères, le congé de maternité passe à une vitesse folle et c'est le cœur serré que nous reprenons le chemin du travail en laissant notre poupon à la garderie ou avec la nounou.

Selon des données de Statistique Canada, en 2009, seulement 15,9 % des mères canadiennes allaitaient toujours leur bébé après un an. Une grande majorité de bébés seront donc sevrés en entrant à la garderie, mais beaucoup de mères désirent poursuivre cette belle aventure afin de préserver ce lien d'attachement avec leur enfant, réduisant ainsi la coupure créée par la séparation prolongée.

Dans notre société, il y a énormément de pression envers les enfants pour qu'ils évoluent et deviennent autonomes rapidement. De plus, après les programmes éducatifs, les activités parascolaires, le sevrage, on oublie souvent l'essentiel, soit le maternage, dont l'allaitement fait partie.

Dans ce numéro, vous pourrez lire divers articles qui tournent autour de l'allaitement et du retour au travail. Si vous devez réintégrer bientôt le marché du travail, je souhaite que vous y trouviez des pistes inspirantes pour que cela se passe le plus harmonieusement possible pour vous, votre bébé et votre famille. N'hésitez pas à faire lire ce numéro à votre employeur ou à la future éducatrice de votre enfant!

Bonne lecture!

## La conciliation travail - allaitement

*Votre bébé a déjà dix mois, votre congé de maternité tire à sa fin et vous devrez bientôt reprendre le chemin du travail. Mais est-ce aussi la fin de votre allaitement? Gardiennage et allaitement sont-ils compatibles?*

par Mariane Landriau

Bien que l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), et plusieurs autres instances dans le domaine de la santé, recommandent aux mères de poursuivre leur allaitement jusqu'à l'âge de deux ans voire au-delà, beaucoup de mères trouvent plus facile, ou se sentent obligées, de sevrer leur enfant avant leur retour au travail et l'entrée à la garderie de leur petit trésor.

Si le bébé n'est pas sevré, la séparation de son enfant pendant le jour fait souvent en sorte que le bébé le sera peu à peu. Les tétées de la journée sont alors coupées, mais la mère choisit souvent de conserver celles du matin et du soir, qui apportent du réconfort à l'enfant qui s'adapte à sa nouvelle routine. Certaines réussissent également à exprimer leur lait sur leur lieu de travail pour que la gardienne ou l'éducatrice le lui donne dans la journée. Par contre, exprimer son lait dans un contexte professionnel, loin de son enfant et des objets



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

qui l'entourent, s'avère parfois difficile et en décourage plus d'une. Pour vous faciliter la tâche, vous pourriez demander à votre employeur d'avoir accès à une pièce pour pouvoir vous isoler et établir une petite routine. Regarder une photo de votre bébé, sentir un vêtement qu'il a porté et masser votre sein avant l'expression pourraient vous aider.

### Un horaire sur mesure

D'autres mères réussissent à maintenir l'allaitement durant la journée, mais il faut bien sûr avoir un horaire qui le permette. Par exemple, pour Mélanie, l'allaitement était une priorité, alors il n'était pas question d'arrêter lorsqu'elle a repris les études à temps plein après son

congé de maternité. « J'allais porter ma petite au CPE le matin, et je retournais l'allaiter après le dîner. Je la couchais pour sa sieste, puis je retournais à mes cours en après-midi. Je n'ai jamais senti que j'étais de trop! »

De son côté, Karine désirait être disponible pour allaiter à la demande, alors elle a monté sa propre entreprise pour travailler à la maison. « Je me suis arrangée pour que je puisse allaiter sur mon lieu de travail. Quand ma petite a commencé à fréquenter la garderie, vers deux ans, elle s'est adaptée à mon horaire. Je l'envoyais à la garderie l'avant-midi, et elle revenait faire sa sieste à la maison. Je pouvais donc l'allaiter avant de la coucher. » Si la gardienne semblait surprise que Karine allaite toujours à deux ans, elle a tout de même respecté son choix.

### Mauvais accueil

Toutefois, ce ne sont pas toutes les éducatrices de garderie

DANS CE NUMÉRO, DÉCOUVREZ :

3 Tirer son lait

7 Retour au travail : les mythes

8 Allaitement et fertilité

qui sont aussi accueillantes. Claire, elle, s'est déjà fait dire par l'éducatrice de sa fille qu'un enfant allaité, « ce n'était plus beau après un an ». Cela a évidemment refroidi les ardeurs de la jeune mère, qui ne voulait pas passer pour une militante provocante. « J'avais commencé à introduire des biberons, mais disons que ce commentaire ne m'incitait pas à venir l'allaiter de temps en temps sur l'heure du midi ou à lui apporter des biberons de lait que j'avais tiré. Pourtant, à un an, je la trouvais encore tellement petite! Je lui en voulais d'avoir passé ce commentaire, mais je ne voulais pas créer de tension, alors je n'ai rien dit. »

Selon Marie Gravel, propriétaire du service de garde Le petit palais enchan-

té, à Rosemère, c'est pourtant logique de s'ajuster aux routines de la maison et de les recréer dans un autre cadre. « L'un des objectifs du programme éducatif est de collaborer avec le parent. Tout service de garde devrait donc prôner l'allaitement, car il fait partie des saines habitudes de vie. Si certaines mères se sentent brusquées et mettent fin à l'allaitement à cause du service de garde, c'est que l'éducatrice ne fait pas son travail. » D'ailleurs, sa garderie accueille volontiers les mères qui souhaitent allaiter leur enfant dans la salle de repos ou dans le bureau, équipé d'une chaise berçante.

Bref, les garderies semblent de plus en plus ouvertes à l'allaitement, mais c'est en sensibilisant les éducatrices à

cette cause – en allaitant sur place, en leur demandant de donner le lait que vous avez exprimé en leur parlant des bienfaits de l'allaitement prolongé – qu'une véritable culture d'allaitement s'y installera.

Si un CPE refuse qu'une mère allaite sur place, cette dernière peut s'adresser à une personne compétente en allaitement qui contacterait le CPE pour elle, afin que des dispositions soient prises.

### ***Vous êtes responsable d'un service de garde et aimeriez entretenir une culture d'allaitement?***

Voici **quelques questions** qui pourraient vous guider dans votre démarche.

- Y a-t-il des affiches et des photos sur les murs de mères qui allaitent leur enfant?
- Offrez-vous un coin confortable où les mères peuvent allaiter ou exprimer leur lait?
- Avez-vous des dépliants et d'autres ressources sur l'allaitement qui sont faciles d'accès?
- Les membres du personnel expliquent-ils de bon gré aux visiteurs les politiques sur l'allaitement de votre centre?
- Votre trousse d'information comprend-elle des documents sur les politiques et pratiques visant l'allaitement?
- Encourage-t-on les parents actuels et futurs à visiter le centre?
- Les pères sont-ils invités à participer aux discussions entourant l'allaitement?
- Les membres du personnel savent-ils où diriger les parents qui ont besoin de ressources supplémentaires sur l'allaitement?

*Source : Feuille-ressources n° 57, Fédération canadienne des services de garde à l'enfance, [http://www.cccf-fcsge.ca/docs/cccf/rs057\\_fr.htm](http://www.cccf-fcsge.ca/docs/cccf/rs057_fr.htm)*

#### **Référence :**

<http://www.nourri-source.org/bienvenue-aux-bebes-allaites/dans-les-garderies/>

# Tirer son lait sans se tirer les cheveux

Reprendre le chemin du travail ne signifie pas que vous devez arrêter d'allaiter ou de donner votre lait à votre bébé. Tirer son lait peut faire partie de la solution!

par Nancy Richard, marraine et accompagnante à la naissance

Tirer son lait – ou exprimer son lait, dans le jargon de l'allaitement maternel – est une habileté qui se développe et se peaufine avec l'expérience. Il faut donc se fixer des attentes réalistes. En fait, ce que l'on extrait ne correspond pas à la quantité de lait produite. Il ne faut pas sous-estimer la puissance de succion d'un nourrisson! Grâce à une bonne prise du sein et à une succion efficace, le poupon exprime davantage de lait qu'un tire-lait. Mieux vaut ne pas s'alarmer si la quantité de lait est faible, car cela ne reflète en rien la réalité.

## Avec plus de facilité

Il existe diverses manières d'exprimer son lait : à la main, avec un tire-lait manuel ou bien avec un tire-lait électrique simple ou double. Mais avant de parler de ces modes d'extraction, parlons de trucs pour se faciliter la tâche. Afin de déclencher le réflexe d'éjection du lait qui est essentiel à l'expression, vous pouvez penser à bébé, sentir un de ses vêtements ou regarder une photo de lui. Ce préambule, si vous êtes détendue et dans un environnement calme, vous aidera dans votre tâche.

D'ailleurs, plusieurs moments dans votre journée sont propices à l'expression de votre lait. Le matin, à cause du fort taux de prolactine présent dans votre corps, vous réussirez sûrement à récolter davantage de lait. Grâce au réflexe d'éjection, vous pouvez aussi exprimer votre lait immédiatement après une tétée ou sur un sein lorsque le bébé tète à l'autre, car une fois bien enclenchée, l'éjection du lait sera facilitée. Sinon, un autre bon moment est lorsque le bébé saute une tétée. Finalement, vous pouvez inscrire dans votre horaire un moment précis d'extraction, créant ainsi un boire artificiel. Votre production lactée s'ajustera en conséquence. Un sein n'est pas un entrepôt de lait, mais bel et bien une usine en constante production!

Vous savez maintenant quand exprimer

vossein afin de le redonner à votre bébé. Toutefois, sachez que cela peut être utile pour vous également dans le cas où vous voudriez maintenir ou même augmenter votre production lactée ou soulager un sein engorgé.



crédit photo : Nourri-Source Meilleur

## La main à la pâte

Parlons maintenant des modes d'extraction. Si vous souhaitez exprimer votre lait de temps en temps, pour vous soulager, pour une sortie ou simplement pour préparer la nourriture de votre bébé (céréales), l'expression manuelle vous conviendra.

En voici les grandes lignes :

1. Commencez par vous laver les mains.
2. Utilisez un récipient propre pour recueillir votre lait.
3. Massez votre sein pour stimuler le réflexe d'éjection du lait. Sinon, en guise de préliminaire, vous pouvez utiliser une source de stimulation chaude (douche, bain, compresses humides chaudes, etc.)
4. Placez votre pouce au dessus de l'aréole et vos autres doigts sous le sein, toujours au niveau de l'aréole.
5. Pesez avec votre pouce et votre index vers votre thorax, tout en comprimant votre sein (manœuvre en J).
6. Ne faites pas glisser vos doigts, au risque de vous blesser.

7. Exécutez ce mouvement de manière rythmique (pressez-relâchez).
8. Refaites la manœuvre et ce, tout autour de l'aréole, afin de vider tous les canaux lactifères. Cela peut nécessiter de 20 à 30 minutes par sein.
9. Reprenez les étapes trois à huit pour le second sein.
10. Notez cependant que le lait cessera de couler une fois que les canaux de chaque sein seront vidés (premier réflexe d'éjection). Vous devez masser, caresser et secouer les seins pendant quelques minutes, puis répéter le processus de 2 à 3 fois afin d'atteindre le deuxième, puis le troisième réflexe d'éjection (Méthode Marmet).
11. Réfrigérez ou congelez le lait obtenu.

Quelques faits intéressants à souligner en ce qui a trait à l'usage du lait exprimé :

- Vous pouvez congeler votre lait dans des sacs à cet effet, ou le transformer en cubes glacés mis dans des sacs (doublez-les). Notez-y la date de l'extraction.
- Pour le décongeler, immergez votre sac de congélation dans de l'eau fraîche.
- Vous pouvez tiédir votre lait dans de l'eau chaude, à l'aide d'un chauffe-biberon, mais surtout pas au micro-ondes.
- Si le lait (frais, réfrigéré ou décongelé) a été chauffé, mais que votre bébé a changé d'idée, vous n'avez pas à le jeter s'il n'a pas été en contact avec les bactéries de la bouche du bébé. Il peut se conserver au réfrigérateur pendant 4 heures de plus. Utilisez-le au prochain boire; sinon, il devra être jeté.
- **Attention!** Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Autrement dit, on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis le réfrigérer pendant 8 jours pour enfin le congeler.

L'odeur et le goût du lait de certaines femmes changent quand il a été réfrigéré



ou congelé. Cela est dû à la présence de la lipase, une enzyme qui aide le bébé à digérer le gras. La digestion du gras peut donc commencer dès que le lait est dans le contenant. Certains bébés n'aiment pas le goût du lait réfrigéré ou congelé et refusent de le boire, mais rassurez-vous, cela ne veut pas dire que le lait n'est plus bon. Pour régler ce problème, vous pourriez essayer de congeler votre lait sans le réfrigérer auparavant. Si cela ne fonctionne pas, essayez de chauffer votre lait juste sous le point d'ébullition (le lait frémit, mais ne doit pas faire de bulles). Faites-le refroidir immédiatement sous l'eau froide, puis congelez-le.

**Vitesse grand V**

Maintenant, si vous désirez opter pour une solution plus rapide, mais encore assez économique, optez pour un tire-lait manuel. Cette option est pratique si vous souhaitez exprimer votre lait de façon occasionnelle, comme une sortie ou toute autre séparation momentanée.

Sinon, pour une solution encore plus efficace et rapide, mais beaucoup plus onéreuse, vous pourriez choisir un tire-lait électrique (automatique ou semi-automatique) simple ou double. Cette dernière option est idéale dans le cas d'une séparation prolongée avec son enfant (maladie, hospitalisation, retour au travail, etc.), un enfant prématuré qui ne prend pas encore le sein ou pour faire du tire-allaitement. Bref, l'usage de cet appareil s'avère efficace et utile dans le cas où vous devez exprimer votre lait sur une base régulière et ce, plusieurs fois par jour. Une petite mise en garde avant de vous procurer un dispositif du genre : évitez les modèles cylindriques et ceux qui s'apparentent à une poire (klaxon); ils risquent de blesser vos seins. Ces quelques marques de commerce sont généralement recommandées dans le milieu : Amēda, Avent et Medela.

**Solutions économiques**

Pour éviter cette dépense, vous pourriez utiliser le tire-lait manuel d'une parente ou d'une amie. Toutefois, avant de l'utiliser, sachez que vous devrez laver et stériliser

toutes les pièces de l'appareil qui peuvent être en contact avec le lait (c'est extrêmement important). Sinon, autre solution économique, vous pourriez opter pour la location d'un tire-lait électrique commercial dans un Secteur Nourri-Source qui offre ce service en plus de conseils, en pharmacie ou dans une boutique spécialisée, moyennant quelques dollars par jour.

**Expression efficace avec un tire-lait manuel ou électrique**

Pour que l'expression du lait soit efficace, il est important d'essayer de reproduire le plus possible la succion d'un bébé lors d'une tétée.

1. Dans les deux cas, mettre le sein dans le manchon en s'assurant de bien centrer le mamelon dans la partie cylindrique.
2. *Tire-lait manuel* : Pomper sur la poignée du tire-lait avec une cadence très rapide qui reproduira le cycle de 80 suctions/minute, et ce, jusqu'à ce que le lait gicle. *Tire-lait électrique* : Mettre le cycle à 80 suctions/minute et placer la succion de façon à ne pas ressentir de douleur, et ce, jusqu'à ce que le lait gicle.
3. Une fois que le lait gicle...  
*Tire-lait manuel* : Pomper avec une cadence moins rapide qui reproduira le cycle à 30 suctions/minute, et ce, tant que le lait s'écoule.  
*Tire-lait électrique* : mettre le cycle à 30 suctions/minute, et ce, tant que le lait s'écoule.
4. Quand le lait cesse de couler...  
*Tire-lait manuel* : Recommencer à pomper avec une cadence rapide, puis une fois que le lait gicle, adopter une cadence moins rapide tant que le lait s'écoule. *Tire-lait électrique* : Remettre le cycle à 80 suctions/minutes, puis une fois que le lait gicle, mettre le cycle à 30 suctions/minute tant que le lait s'écoule. Dans les deux cas, cela permettra d'atteindre un deuxième ou troisième réflexe d'éjection.
5. Le temps d'expression variera selon que vous choisissez si vous exprimer les deux seins à la fois ou un seul.

Calculez 15 minutes par sein, peut être un peu plus.

6. Masser, caresser et secouer les seins (méthode Marmet) peut s'avérer utile si vous éprouvez de la difficulté à obtenir un deuxième ou troisième réflexe d'éjection.

**En bref**

En guise de conclusion, tout comme pour une tétée, vous ne devriez pas ressentir de la douleur lors de l'utilisation du tire-lait. Si c'est le cas, faites comme avec votre enfant : rompez la succion doucement en glissant un doigt et replacez-vous confortablement. Si la douleur persiste, peut-être que le manchon est trop petit. Vous pouvez alors rencontrer une personne compétente en allaitement qui vous aidera à trouver la grandeur de manchon qui vous convient. N'oubliez pas qu'exprimer son lait requiert une phase d'apprentissage. Ne vous découragez pas si la quantité de lait obtenue est minime. Ne cessez surtout pas d'allaiter en pensant que vous ne produisez pas suffisamment de lait! Cela n'est pas représentatif de votre production lactée. Sur ce, expérimentez ces diverses formes d'expression du lait et choisissez celle qui convient à vos besoins. N'hésitez pas à demander conseil à votre marraine!

**Bibliographie**

- ALLARD, Madeleine & Annie Desrochers. Bien vivre l'allaitement, Hurtubise, Québec, 2010, 316 p.
- D<sup>r</sup> NEWMAN, Jack. *L'allaitement : comprendre et réussir*, Jack Newman communications, Québec, 2006, 511 p.
- Institut national de santé publique du Québec. *Mieux vivre avec notre enfant*, 2011, 738 p.
- Méthode Marmet
- NOURRI-SOURCE. *Le petit Nourri-Source*, 5<sup>e</sup> édition révisée, 2009, 194 p.
- <http://www.mamancherie.ca/fr/info/index.htm>
- <http://www.mamanandco.fr/>
- <http://www.mamanpoulavie.com/>

**TABLEAU RÉSUMANT LES TEMPS DE CONSERVATION**

Lait	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur du réfrigérateur (porte séparée du frigo)	Congélateur-coffre
Lait maternel fraîchement exprimé	4 heures à 26 °C (79°F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un ice pack)	8 jours à 4°C (39 °F)	6 mois	12 mois
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler

\* La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18 °C ou 0 °F).

# Une routine sur mesure

Pour Isabelle, la fin de son troisième congé de maternité lui posait tout un casse-tête, car son petit dernier était toujours allaité exclusivement. Pourtant, avec beaucoup d'amour et de persévérance, elle a réussi à créer une nouvelle routine adaptée à son bébé.

par Isabelle Johnson, Nourri-Source Pierrefonds

Il y a à peine un mois, je retournais au travail après un troisième congé de maternité. Avec une grande fille de presque six ans et un garçon de presque quatre ans, en plus de mon bébé de presque un an, mon retour ne fût pas de tout repos! Toutefois, ce magnifique bébé, toujours allaité de 5 à 8 fois par 24 heures, posait un beau problème...

Évidemment, n'étant pas à mes premières armes en matière d'allaitement et de retour au travail, je savais à quoi m'attendre. Après le congé de maternité de ma fille, j'avais exprimé mon lait au boulot deux fois par jour pendant des mois afin de fournir des biberons à la gardienne.

Pour ce qui est de mon deuxième enfant, il était presque sevré au moment de mon retour au travail, alors il ne me restait que la tétée avant le coucher. Je n'ai donc pas eu de difficulté en ce qui a trait à mon allaitement.

Mais cette fois-ci, c'était différent. J'allaitais encore assez souvent et je me voyais mal m'éclipser trois voire quatre fois par jour pour aller exprimer mon lait. Je devais donc établir un « plan de match » en prévision de mon grand retour.

Donc, environ deux semaines avant la date fatidique, j'ai commencé à tester différents horaires pour voir comment je pourrais gérer tout cela une fois de retour au travail. Et à force d'essais et d'erreurs, j'ai réussi à trouver l'horaire qui nous convenait, à mon bébé et moi.

Évidemment, j'ai conservé le boire du lever. Il me suffit de me lever 15 minutes



Isabelle et Félix (crédit photo : Isabelle Johnson)

plus tôt pour avoir le temps d'intégrer l'allaitement à ma routine du matin. Cela me permet un premier contact rempli d'amour avant d'entamer ma journée stressante au travail et permet à mon bébé de recevoir un « je t'aime » tout spécial avant sa journée à la garderie.

Pour ce qui est de la journée, au départ, je comptais exprimer mon lait au travail une fois par jour, question de soulager l'engorgement cumulé dans la journée, mais cela n'a finalement pas fonctionné. Mon emploi étant très demandant, il m'était impossible de m'absenter le temps d'exprimer mon lait. Quand je prenais le temps de le faire, le stress bloquait l'éjection de mon lait et je devais toujours compenser ma pause prolongée par un surplus de travail cumulé. J'ai donc rapidement abandonné l'idée d'exprimer mon lait au travail et je continue à porter des compresses d'allaitement pour absorber les écoulements causés par l'engorgement. Toutefois, je me dépêche d'allaiter mon bébé dès mon retour à la maison. Les retrouvailles se continuent donc avec ce merveilleux contact et l'allaitement me permet de décompresser de ma journée stressante!

Dans la soirée, j'allaite bien évidemment mon fils avant le coucher, puis j'exprime mon lait en soirée pour le donner à la gardienne. Cette dernière divise la quantité de lait que je lui donne en deux collations de lait, soit une en avant-midi et une en après-midi. Les fins de semaines, je lui donne moi-même ces deux boires au sein.

Puis, avant de me coucher (je suis une couche-tard naturelle et je n'ai pas besoin de beaucoup de sommeil), je réveille mon bébé afin de lui offrir une tétée de plus dans les 24 heures. Puisqu'il est endormi, il boit toujours bien à cette heure et il se réveille à peine ou se rendort facilement une fois qu'il a terminé.

Ainsi, malgré un retour au travail, je réussis à conserver cinq tétées (six les fins de semaines) à l'horaire de bébé. C'est certain que ça demande plus d'organisation, beaucoup de concessions (en outre, je dois laisser tomber quelques heures de sommeil et quelques moments libres), mais cela facilite grandement la transition à la garderie de mon fils. Ce dernier bénéficie d'un super premier contact au lever, du « bon goût de maman » deux fois dans sa journée ainsi que de merveilleuses retrouvailles le soir venu. De plus, il reçoit de bons anticorps qui l'aident à combattre les nombreux virus qui transitent par sa garderie.

J'ai donc trois enfants, j'ai connu trois allaitements différents ainsi que trois retours au travail tout aussi différents. Pour moi, il a été important de m'adapter aux différents besoins de mon bébé au moment de réintégrer le travail, ce qui s'est reflété dans les routines très variées que j'ai dû adopter.

# Quelques imprévus

*L'allaitement, tout comme l'accouchement, ça ne se passe jamais comme on l'avait imaginé. C'est ce que je ne savais pas avant d'avoir ma fille en 2005.*

par **Nancy Richard, marraine et accompagnante à la naissance**

Ma grande aventure de l'allaitement et du marrainage a commencé avec ma fille aînée. J'ai allaité ma petite Lili durant cinq mois, malgré quelques petits pépins. J'ai dû exprimer mon lait au tire-lait électrique à raison de six fois par jour. J'ai accompli cette nécessaire besogne avec un dévouement exceptionnel, compte tenu de mon hypoplasie mammaire (le sous-développement de mes glandes mammaires) qui ne permettait pas de combler les besoins nutritionnels de mon bébé à 100 %. Mais je connaissais les bienfaits de cet or blanc liquide et de ce processus, tant pour le poupon que pour la maman.

Mon expérience plutôt hors du commun ainsi que la rédaction du récit de ma cousine sous forme de biographie sur sa grossesse ectopique m'ont toutes les deux poussée vers l'accompagnement à la naissance. Il faut croire que cette carrière était conçue sur mesure pour moi, car ma famille, mes amis et mon entourage me considéraient

comme une personne très altruiste. De plus, je possède un nom prédisposant à ce métier : « pregNancy »!

Avec ma grande générosité, j'ai décidé de pousser plus loin mon désir d'aider et d'éclairer la lanterne des nouvelles mamans par rapport à l'allaitement. Je me suis alors tournée vers l'organisme Nourri-Source et je suis rapidement devenue marraine d'allaitement. Ce don de cœur et de temps grâce au suivi de marrainage et de jumelage téléphonique m'a permis de m'accomplir tant sur les plans personnel, dans ma vie de tous les jours et dans mon expérience de maman, que professionnel, dans mon champ d'expertise.

Je vous raconte maintenant mon premier suivi en tant que marraine. Je dois avouer que ma première filleule et moi avions quelque chose de bien particulier en commun. Elle et moi avions la même date prévue d'accouchement, elle de son

premier enfant, et moi, de ma seconde fille, Fanny. Je la trouvais très chanceuse lorsqu'elle m'a appelée pour m'annoncer la venue de la cigogne avant moi. Sans blague, le fait de vivre les mêmes étapes qu'elle aux mêmes moments m'a permis de la conseiller avec plus de précision et de saisir davantage la réalité dans laquelle elle baigne présentement. Je suis donc plus empathique à ce qu'elle vit et je la comprends mieux.

J'ai allaité mes deux filles avec un immense bonheur. Je ressens un énorme sentiment d'accomplissement par rapport à ce grand don de soi. Je suis fière d'avoir allaité et je souhaite encore et encore transmettre ma motivation à d'autres jeunes mamans par les liens téléphoniques. Je souhaite à toutes celles qui le désirent de vivre cette grande étape de vie qu'est l'allaitement avec sérénité, tout en étant comprise par leur marraine.

## Question d'une lectrice sur la préparation des seins

*Dans cette rubrique, nous vous présentons une question qui nous est fréquemment posée par des lectrices.*

par **Cynthia Bolduc, Nourri-Source Joliette**

### Question :

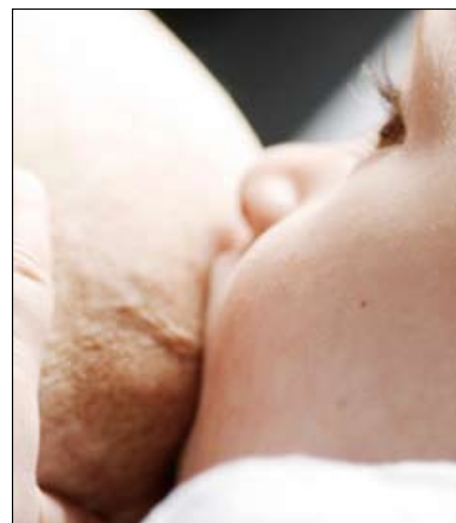
*Je suis enceinte de mon premier bébé. Je n'ai donc jamais allaité, mais je souhaite le faire. Par contre, quelqu'un m'a dit que je devais préparer mes seins avant (en les frottant, mais je ne sais pas comment) avant mon accouchement afin que je n'aie plus de sensibilité, de gerçures ou autre, lors de la première tétée. Comment m'y prendre ?*

### Réponse :

Il est totalement faux de croire que les seins ont besoin d'être frottés pour éviter la sensibilité en début d'allaitement ou encore pour éviter les gerçures. La seule préparation qu'une mère peut faire avant l'arrivée d'un premier bébé est plus psychologique que technique. La mère qui se sent prête à être TOTALEMENT disponible à son bébé dès son arrivée, qui est prête à donner le

temps, l'énergie et l'espace pour établir une relation de proximité et d'écoute avec celui-ci, a déjà beaucoup fait pour ce qui est de la sensibilité. De plus, il est bien de se donner le temps, bébé, maman et papa, pour s'approprier!

Il est aussi suggéré de laisser le bébé monter lui-même au sein dès la naissance, de le laisser avancer vers le sein et de s'y attacher par lui-même. Les bébés qui s'attachent de cette façon dès la naissance courent moins de risque de vivre des problèmes d'allaitement. Une bonne prise du sein évite automatiquement les gerçures. Il est recommandé de demander à une personne compétente en allaitement (une consultante diplômée en lactation, une marraine d'allaitement ou une infirmière formée en allaitement) de bien vérifier la prise et le positionnement si la mère sent



crédit photo : Nourri-Source Lanaudière

de la douleur ou n'est pas certaine de la bonne prise de son bébé au sein.

# Les mythes entourant le retour au travail

par Mariane Landriau

## Il vaut mieux sevrer mon bébé avant de retourner travailler.

**Faux.** Il n'y a pas de raison d'arrêter à allaiter lors de votre retour au travail. Au contraire, avec l'instauration d'une nouvelle routine, il se peut que votre bébé se sente craintif ou irritable. Les boires du matin et du soir seront alors des moments privilégiés pour rassurer votre bébé. De plus, il lui procurera les anticorps nécessaires pour se défendre contre les petites maladies de la garderie. Pour éviter l'engorgement lorsque vous êtes séparée de votre bébé, prévoyez une méthode pour exprimer votre lait au travail ou, si vous ne pouvez pas le faire, coupez un boire par semaine avant de réintégrer votre travail.

## Je n'ai pas besoin de préparation particulière si je désire allaiter après être retournée au travail.

**Faux.** Si vous prévoyez exprimer votre lait pour qu'une gardienne le lui donne, exercez-vous en l'offrant dans un biberon ou un gobelet. De plus, parlez de la façon de conserver du lait maternel à la personne qui s'occupera de votre enfant. Si vous prévoyez offrir un substitut de lait

maternel à votre bébé, supprimez graduellement les tétées en les remplaçant par un biberon ou un gobelet.

## Les bébés ont besoin de lait quand la mère n'est pas à la maison.

**Faux.** Selon D<sup>r</sup> Jack Newman, pédiatre, 3 ou 4 bonnes tétées par 24 h avec en plus une alimentation solide variée, donne aux bébés tout ce dont ils ont besoin sur le plan nutritionnel, et il n'a donc pas besoin d'un autre type de lait quand vous travaillez à l'extérieur. Bien sûr, les aliments solides peuvent être mélangés à du lait exprimé, ou un substitut du lait maternel, mais ce n'est pas nécessaire.

## J'ai le droit de demander une réaffectation à mon employeur si mon emploi présente un danger pour mon enfant allaité (par exemple, si je suis exposée à des produits toxiques).

**Vrai.** Si vous voulez allaiter votre enfant et que vous soupçonnez que votre travail puisse mettre en danger la santé de votre enfant, consultez votre médecin et demandez-lui de remplir le Certificat visant le retrait préventif et l'affectation de la travailleuse enceinte ou qui allaite.

Vous devez faire une nouvelle demande, même si vous avez obtenu une affectation ou un retrait préventif pendant votre grossesse. Dès que vous aurez remis le certificat rempli par votre médecin à votre employeur, celui-ci devra éliminer les sources de danger ou vous affecter à d'autres tâches. Si c'est impossible, vous avez droit à des indemnités jusqu'à ce que ce le soit et tant que vous allaiterez votre bébé.

### Sources :

- [http://www.csst.qc.ca/travailleurs/maternite\\_sans\\_danger/maternite\\_sans\\_danger.htm](http://www.csst.qc.ca/travailleurs/maternite_sans_danger/maternite_sans_danger.htm)
- [http://www.ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/birth\\_six/breastfeeding/working/index\\_fr.html](http://www.ottawa.ca/residents/health/living/nutrition/birth_six/breastfeeding/working/index_fr.html)
- <http://mamadearest.ca/fr/download/newman/017.pdf>

## Nourri-Source Lamater vous invite à sa nouvelle halte allaitement, la halte bambin!

Votre bébé n'est plus tout à fait un bébé? Cette halte est pour vous! Allaiter un enfant qui grandit pose des défis bien différents de l'allaitement d'un nouveau-né. La halte bambin se veut un lieu d'échanges et de discussions pour les mères qui choisissent d'allaiter leur bébé qui grandit. Si vous allaitez d'autres enfants, ils sont aussi les bienvenus!

Joignez vous à nous au **CLSC Lamater** (1317, boul. des Seigneurs, Terrebonne), dans la salle Joseph-Masson, à compter de 19 h, aux dates suivantes :

**15 septembre** : Tirer son lait

**3 novembre** : Grossesse et allaitement, allaitement en tandem

**22 décembre** : C'est Noël — Collation « potluck »



# Allaitement et fertilité

Le 11 juin dernier, Julie Bouchard, monitrice LLL, AALPS, M.Sc. Biologie, a animé un atelier sous le thème « Stratégies pour faciliter la conception lorsqu'on allaite » dans le cadre du congrès de la Ligue La Leche. Voici donc les points à retenir pour prévoir une grossesse tout en poursuivant son allaitement.

par Cynthia Bolduc, Nourri-Source Joliette

Reconnaître les signes de changements dans le cycle menstruel est de mise afin de prévoir la conception. Ces changements sont regroupés en deux grandes phases selon les recherches de M<sup>me</sup> Bouchard :

- la phase folliculaire (des menstruations jusqu'à l'ovulation);
- et la phase lutéale (l'ovulation jusqu'aux menstruations).

La conception se produit durant la phase folliculaire. En théorie, la période de fertilité maximale est de six jours, le jour de l'ovulation étant le dernier. Mais en pratique, la période de fertilité dure plutôt trois jours par cycle étant donné que la majorité des grossesses résultent de relations sexuelles durant les deux jours avant l'ovulation ou le jour de l'ovulation. Lorsqu'il y a ovulation, il doit y avoir une phase lutéale de plus de 10 jours pour augmenter les chances d'implantation.

À quel moment arrive l'ovulation? Cela dépend de chaque femme et de son cycle menstruel. Seulement 30 % des femmes ont leur période de fertilité entre les 10<sup>e</sup> et 17<sup>e</sup> jours de leur cycle menstruel, d'où l'importance d'identifier sa période de fertilité afin de prévoir une grossesse.

Les hormones du cycle menstruel fournissent des indices que la femme peut observer directement. Par exemple, l'œstrogène change la texture de la glaire cervicale (sécrétion du col de l'utérus). Elle est sèche ou collante après les menstruations, crémeuse à l'approche de l'ovulation et elle devient glissante et élastique durant les jours de fertilité, juste avant l'ovulation (comme du blanc d'œuf). Ensuite, il y a des changements engendrés par la progestérone, comme le changement de la température du corps au repos (température basale). Une hausse de la température basale peut confirmer une ovulation, mais ne peut pas la prédire. Enfin, d'autres signes de fertilité peuvent

être observés : des petites tâches de sang ou « spotting » en milieu de cycle, des douleurs à l'ovulation, une augmentation de la libido, des seins sensibles, de la rétention d'eau, etc.

Sur le site Internet de Fertility Friend, il est possible d'avoir accès gratuitement à un graphique qui aide à suivre la température basale et les autres signes qui indiquent un changement hormonal. En écrivant votre température chaque matin à la même heure dans un graphique, il est plus facile de visualiser comment notre corps fonctionne, puis de voir s'il est préférable de consulter un spécialiste, et pour quelle raison.

Il est connu que l'allaitement a des effets sur la fertilité, et ce, pour une durée variable, selon les femmes et leur allaitement. S'il n'y a aucune menstruation post accouchement, qu'il y a allaitement exclusif et que le bébé a moins de 6 mois, il y a moins de 2 % de chance de devenir enceinte (Mohrbacher et Stock, 2003). Ensuite, la fertilité revient graduellement, par phases (Ellison, 1995). Les premières glaires cervicales sont souvent observées deux mois avant les premières menstruations. Les menstruations qui apparaissent six mois après l'accouchement ne sont pas précédées d'une ovulation chez 67 % des femmes. Ce pourcentage diminue à 22 % chez les femmes qui ont des menstruations six mois ou plus après leur accouchement.

Le stimulus de la tétée est le principal facteur dans la suppression de la fertilité. Les femmes qui pratiquent l'allaitement écologique (allaitement à la demande, grande proximité mère-bébé, allaitement exclusif jusqu'à 5 à 8 mois, réconfort au sein) ont une période d'aménorrhée (absence de menstruation) de 14,6 mois en moyenne, tandis qu'elle diminue chez les femmes qui allaitent avec certaines restrictions (utilisation de sucs et de

biberons, séparations mère-bébé, horaires d'allaitement imposés par les parents, restriction des tétées de nuit) (Kippley, 1989).

Finalement, avant de prévoir une future grossesse, il est bien d'identifier les phases du retour de la fertilité en se posant les questions suivantes :

1. Est-ce qu'il y a retour de la glaire cervicale?
2. Est-ce qu'il y a retour des menstruations?
3. Est-ce qu'il y a retour de l'ovulation (avec la température basale)?
4. Est-ce qu'il y a progression de la glaire cervicale de moins fertile vers plus fertile?
5. Est-ce que ma durée de phase lutéale est de plus de 12 jours?

Et lorsque la période de fertilité maximale est connue, il faut s'assurer d'avoir des relations sexuelles durant cette période!

## Références :

- Ellison, P.T. (1995), « Breastfeeding, fertility, and maternal condition », dans P. Stuart-Macadam et K.A. Dettwyler (éd.), *Breastfeeding : Biocultural Perspectives*, Hawthorne, NY, Aldine de Gruyter, p. 305-345.
- Mohrbacher, N., et J. Stock (2003), *The Breastfeeding Answer Book*, 3<sup>e</sup> éd., Schaumburg, IL, La Leche League International.
- Kippley, S. (1989), *Breastfeeding and Natural Child Spacing*, 2<sup>e</sup> éd., Cincinnati, OH, Couple to Couple League.

Pour la Méthode sympto-thermique :

- Sérèna : [www.serena.ca](http://www.serena.ca)
- Fertility Friend : [www.fertilityfriend.ca](http://www.fertilityfriend.ca)
- Toni Weschler (2006), *Taking Charge of Your Fertility*, Collins.

**IL TÊTAIT UNE FOIS | BULLETIN SAISONNIER DE NOURRI-SOURCE**

**ÉDITEUR** - Fédération québécoise Nourri-Source **RÉDACTRICE EN CHEF** - Mariane Landriau

**RÉDACTRICES** - Cynthia Bolduc, Isabelle Johnson, Nancy Richard, Mariane Landriau

**GRAPHISME** - Catherine Lampron pour *le chat sort du sac!* **RÉVISION** - Jocelyne Charron Giguère

**Vous voulez participer au bulletin, vous avez des commentaires?** Écrivez-nous! [journal@nourri-source.org](mailto:journal@nourri-source.org)

**PROCHAIN NUMÉRO : AUTOMNE 2011**