

POUR EN SAVOIR PLUS

ALLAITER EN TRAVAILLANT

Pourquoi arrêter d'allaiter lorsqu'on reprend son activité professionnelle ? Ce n'est pas forcément nécessaire ! Se séparer de son bébé pour retourner travailler est déjà assez difficile, pourquoi en plus stopper l'allaitement quand « tout marche si bien » ?!

Moralement, la reprise sera plus facile si vous maintenez le lien de l'allaitement. L'adaptation à cette nouvelle vie se fera mieux pour vous et bébé. De plus, s'il a toujours la protection des anticorps du lait, il sera moins malade...et vous moins absente au travail.

Pour bien concilier allaitement et travail :

- Essayer de reprendre le plus tard possible en prolongeant le congé maternité avec des congés payés.
- Réduire son temps de travail si cela est possible (temps partiel).
- Allaiter à la demande les jours de repos car c'est la tétée qui stimule la fabrication du lait.
- Choisir un mode de garde proche de votre travail.
- Faire en sorte que la personne qui garde votre enfant soutienne votre projet et vous permette de revenir donner le sein pendant votre temps de pause.

Vous pouvez aussi tirer votre lait pour donner des biberons à la personne gardant bébé. S'il refuse de le prendre, ce qui est assez fréquent, on peut lui donner à la tasse ou à la cuiller.

Une loi pour l'allaitement

L'Organisation Mondiale de la Santé préconise un allaitement exclusif les six premiers mois de vie et mixte jusqu'à deux ans.

Malheureusement, la durée du congé post-natal en France est trop courte. Une loi tente de pallier à cet illogisme. Vous pouvez :

-Prendre une heure (en général non rémunérée) chaque jour de travail si vous allaitez un enfant de moins de un an (articles L224-1 et L224-2 du code du travail).

-Allaiter votre enfant dans l'entreprise, soit « directement », soit en tirant votre lait. Une salle spéciale doit être mise à votre disposition (articles L224-3 et L224-4 du code du travail).

Comment tirer et conserver le lait ?

◆Vous pouvez utiliser un tire-lait électrique (en location dans les pharmacies- sur ordonnance) ou manuel (en prêt par l'association).

◆Le lait se conserve 10 h à température ambiante, 5 jours à 6 ° et 3 mois au congélateur.

◆Le recueil du lait doit être le plus propre possible (mains lavées et biberons et tire-lait stérilisés).

D'après « Allaiter et travailler, c'est possible », document CoFAM.

L'ECHO DES LOLOS

SEPTEMBRE 2003-

Bulletin trimestriel N°1 d' Andelle Allaitement

Association loi 1901 ☎ 06 03 66 76 05

477 rue Blingue 27610 ROMILLY SUR ANDELLE

L'Association Andelle Allaitement a vu le jour doucement entre octobre 2001 et août 2002, date officielle de sa déclaration à la sous-préfecture des Andelys.

Nous sommes quelques mamans dont deux sages-femmes, ayant allaité un ou plusieurs enfants et enrichies par le partage de la diversité de nos expériences personnelles et/ou professionnelles.

Convaincues depuis longtemps des bienfaits de l'allaitement pour la mère et son enfant sur le plan nutritionnel et relationnel, nous avons eu envie de mettre nos expériences et notre savoir au service d'autres mères allaitant.

Car si l'allaitement est un acte naturel, il a été démodé, presque oublié depuis les années 1950 au profit du lait de vache, dit « maternisé » et de son commerce...

Donner le sein à son bébé n'est pas toujours bien perçu aujourd'hui et des mamans abandonnent encore faute de soutien et de conseils appropriés de la part de leur entourage et du corps médical.

Depuis septembre 2002, une permanence téléphonique est en place et nous répondons à un à deux appels hebdomadaires en moyenne.

Nous vous proposons également des rencontres bi-mensuelles et plusieurs temps d'échange chaque année pendant la semaine mondiale de l'allaitement maternel du 1^{er} au 7 octobre.

Enfin, nous avons investi dans l'achat de quelques tire-laits et livres que vous pouvez emprunter moyennant l'adhésion à notre association.

Nous souhaitons faire paraître « l'écho des lolos » tous les trimestres, en espérant que vous prendrez plaisir à nous lire !

Véronique, présidente

L'allaitement dans la littérature

« JJ

« Je dis d'une voix rauque à l'infirmière que j'aimerais nourrir mon enfant.

« On n'a pas de lait, madame, après une césarienne, surtout quand elle a été si grave. »

Elle ne connaît rien de la vie cette infirmière. Elle croit que je vais me contenter d'une règle, d'un principe. Moi, je veux nourrir mon enfant, je dois avoir du lait.

[..] Le cinquième jour, j'ai du lait, et la tête ronde de mon enfant, près de mon sein, me remplit d'un sentiment de quiétude.

Je regarde gravement ses petites lèvres. Je regarde gravement ses petites lèvres. Je regarde gravement ses petites lèvres. Je regarde gravement ses petites lèvres.

Nous vous proposons quelques livres en prêt :

-« L'allaitement » Dr Marie-Thérèse Thirion : conseils pratiques et fonctionnements de l'allaitement.

-« Allaiter » sous la direction de Patrick Ben Soussan : réflexion, histoire, ethnologie.

Christine Arnothy, « J'ai quinze ans et je ne veux pas mourir »

-« Faut-il allaiter son enfant ? » Louis-Marie Houdebine. Composition du lait, autres mammifères.

-« D'amour et de lait » Etienne Herbinet : dialogues entre historiens, psychologues, médecins, associations.

L'ACTU D'ANDELLE ALLAITEMENT



SEMAINE MONDIALE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

1^{er} au 7 octobre 2003

Mercredi 1^{er} de 16h à 18h au **CHU C. NICOLLE, Rouen**, Pavillon Mère-Enfant : Participation à une séance de préparation à la naissance

Jeudi 2 à 20h30 **Espace des Deux Rives, à Pitres**

Rencontre, échanges d'expériences entre parents, corps médical, et toutes personnes intéressées

Samedi 4 à 14h à **Yvetot**, centre social Priès : Rencontre autour de l'allaitement maternel organisée par le Centre de Formation et de Documentation sur l'Allaitement Maternel.

Départ groupé de Romilly à 12h45.

Lundi 6 à partir de 9h30 à la **PMI de Fleury S/Andelle**, 12bis rue du Gl De Gaulle : Rencontre entre parents, assistantes maternelles et personnel PMI

Mardi 7 de 14h à 16 h au **CHU C. NICOLLE, Rouen**, Pavillon Mère-Enfant : Animation d'une réunion avec les professionnels (sages-femmes, péruicultrices...)



A vos stylos!



Vos témoignages et petites annonces sont les bienvenus ! Nous les attendons !

BULLETIN D'ADHESION

A retourner à Véronique GOULET, 477 rue Blingue 27610 ROMILLY S/ ANDELLE

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Ci-joint un chèque de 2 euros à l'ordre d'Andelle Allaitement

