

CONCILIER RETOUR AU TRAVAIL ET ALLAITEMENT

TRUCS PRATICO-PRATIQUES ET SOUTIEN

POURSUIVRE L'ALLAITEMENT : OUI!

Votre retour au travail est pour bientôt. Que vous repreniez le travail après quelques semaines ou après une année ou plus, découvrez les aménagements possibles, des trucs pratico-pratiques et le soutien disponible pour poursuivre l'allaitement.

Le secret pour poursuivre l'allaitement au retour au travail, c'est tout simplement... de savoir que c'est possible!

À FAIRE AVANT VOTRE RETOUR

Avant votre retour au travail, communiquez avec votre gestionnaire du soutien qu'il pourrait vous offrir et planifiez les aménagements possibles.

À discuter :

1. aménagement de votre temps de travail, lorsque possible, pour allaiter ou exprimer votre lait;
2. espace fourni pour exprimer votre lait et le conserver (réfrigérateur accessible pour conserver le lait);
3. soutien par la répondante en allaitement de votre localité.

Pour la liste et les coordonnées des ressources en allaitement par localité, consultez la page web :

www.santeestrie.qc.ca/soins-services/theme/grossesse-accouchement/retour-maison0

IMPORTANT

Si vous allaitez et que vous croyez qu'il y a des risques au travail pour vous et votre enfant, vérifiez si vous êtes admissible au programme *Maternité sans danger*, dans la page web :

www.csst.qc.ca/travailleurs/maternite/Pages/maternite.a.sdx

POURQUOI POURSUIVRE L'ALLAITEMENT



Les lignes directrices nationales et internationales en matière d'allaitement recommandent de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus, accompagné d'aliments complémentaires et de façon exclusive durant les six premiers mois de vie de l'enfant.

Le fait de poursuivre l'allaitement permet de continuer d'apporter à court et long terme de nombreux bienfaits pour l'enfant, la mère et la famille.

Saviez-vous qu'allaiter est un droit protégé par la Charte des droits et libertés de la personne du Québec?

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec



CONCILIER RETOUR AU TRAVAIL ET ALLAITEMENT

TRUCS PRATICO-PRATIQUES ET SOUTIEN

TRUCS PRATICO-PRATIQUES

1. Il n'est pas nécessaire de diminuer le nombre de tétées à l'avance ni d'introduire de biberon.
2. Continuez d'offrir le sein à la demande à votre enfant durant tous les moments où vous êtes ensemble (matin, soir et nuit, et jours de congés).
3. Adaptez la méthode selon votre production de lait, l'âge de votre enfant et la durée de la séparation.
4. De façon générale, plus le bébé est jeune, plus le maintien de la production de lait peut être fragile. Avec un jeune bébé, une fréquence d'expression de lait qui se rapproche de sa routine habituelle est souhaitable.
5. Ainsi, il est suggéré d'exprimer votre lait selon la fréquence suivante :
 - 5 minutes à la pause de l'avant-midi;
 - 15 minutes au dîner;
 - 5 minutes à la pause de l'après-midi.

Pour de plus de détails sur la façon d'exprimer votre lait, le conserver et le donner à votre bébé, consultez le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-au-sein

SOUTIEN

Le soutien des proches, des professionnels de la santé et des organismes communautaires sont importants et peuvent contribuer à la poursuite de l'allaitement.

Les ressources disponibles peuvent être les infirmières en périnatalité, les cliniques pour nourrissons et les ressources d'organismes communautaires comme les maisons de la famille, *Nourri-Source* et *La Ligue La Leche*. N'hésitez pas à leur demander de l'aide.

Nous vous souhaitons une belle conciliation famille-travail-allaitement!

RAPPEL DES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT

Pour l'enfant

- Meilleure protection contre certaines infections fréquentes dans les centres de la petite enfance (CPE) et garderies, même après 12 mois, telles que diarrhée, infections respiratoires, otites moyennes et autres infections.
- Lait adapté à l'âge de l'enfant.
- Allaitement permet de garder un contact et un moment privilégié entre l'enfant et la mère lorsque l'enfant fréquente un service de garde.

Pour la mère

- Diminution des risques de cancer du sein et des ovaires.
- Diminution du risque de diabète de type 2.
- Diminution de l'absentéisme au travail car l'enfant est moins souvent malade - valable aussi pour le père.
- Contact et moment privilégié avec l'enfant.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 

CONCILIER RETOUR AU TRAVAIL ET ALLAITEMENT

TRUCS PRATICO-PRATIQUES ET SOUTIEN

SITES WEB

Organisation mondiale de la santé (OMS) Recommandations et droits

canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)

Présentation; Concilier allaitement et emplois?

inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2008/13_30_A1_Marie_Josée_Santerre.pdf

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)

csst.qc.ca/travailleurs/maternite/Pages/maternite.aspx

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance

www.cccf-fcsge.ca/wp-content/uploads/RS_57-f.pdf

La Leche League France

llfrance.org/1160-72-reprise-travail

Grossesse et droit de la personne en milieu de travail

chrc-ccdp.gc.ca/sites/default/files/politique_grossesse_0.pdf

FIQ, Maternités sans danger, congés parentaux, Quels sont mes droits et obligation :

figsante.qc.ca/wp-content/uploads/2017/02/F_maternitesansdanger_17web.pdf?download=1

L'association Information Pour l'Allaitement (IPA)

Sandler, Céline (2014). Allaiter et travailler : Comment faire?

info-allaitement.org/wp-content/uploads/2016/09/livret-allaitement-reprise-travail.pdf

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 