

## Allaitement et retour au travail

De nombreuses mères qui allaitent sont retournées au travail tout en continuant d'allaiter ou de tirer leur lait. Voici quelques conseils pour vous y préparer.

### Avant votre retour au travail :

- Il est important de vous familiariser avec les lois de votre province ou territoire de travail qui garantissent les droits des femmes qui allaitent. La Commission canadienne des droits de la personne publie une liste des commissions provinciales et territoriales des droits de la personne. Lien : <https://www.chrc-ccdp.gc.ca/fr/plaintes/autres-organismes-de-droits-de-la-personne>
- Avant de revenir au travail, faites part à votre employeur de votre intention de continuer à allaiter. Discutez de vos besoins et du soutien qu'il peut apporter. Voulez-vous que votre enfant vous rejoigne à votre lieu de travail pour que vous l'allaitiez? Avez-vous l'intention d'exprimer ou de tirer votre lait au travail?



**Remarque :** Il n'est pas toujours possible pour les employeurs d'offrir des mesures d'adaptations permettant l'allaitement ou l'expression du lait au travail. Cela dépend souvent de l'endroit où vous travaillez et de la nature de votre emploi.





- Avant de revenir au travail, rencontrez la personne qui prendra soin de votre enfant. Discutez de vos plans. Cette personne amènera-t-elle votre enfant à votre lieu de travail pour que vous allaitiez ce dernier? Si non, quelles sont vos intentions quant à l'alimentation de votre enfant pendant que vous êtes au travail? Assurez-vous que la personne qui prendra soin de votre enfant sait comment préparer et donner le lait maternel exprimé que vous voulez que votre enfant boive en votre absence. Le soutien de cette personne est précieux!
- Si vous voulez que votre enfant reçoive du lait maternel exprimé pendant que vous êtes au travail, commencez à en accumuler au moins 2 semaines avant votre date de retour au travail. Stockez-le en portions que votre enfant sera susceptible de boire en une séance. Le lait maternel peut être [conservé au réfrigérateur pendant 4 jours et au congélateur, pendant 6 à 12 mois](#) (en anglais seulement). Indiquez, sur le contenant, la date où vous avez recueilli le lait. Inscrivez également votre nom, si votre enfant ira dans un endroit où se trouvent d'autres enfants.



- Familiarisez votre enfant avec la façon dont il sera nourri pendant que vous êtes au travail. À titre d'exemple, s'il devra boire du lait dans un gobelet, faites-le quelques fois d'avance pour qu'il s'y exerce.

## À votre retour au travail :

- De nombreuses mères qui allaitent disent avoir trouvé qu'il était plus facile de revenir au travail en cours de semaine. Cette approche peut faciliter la transition du retour au travail.
- Commencer à temps partiel, avant de graduellement passer à un horaire à temps plein, est une autre option qui peut adoucir cette transition pour votre enfant et vous-même.
- Faites des préparatifs pour la journée de travail qui vous attend : préparez le sac à couches et l'équipement dont vous aurez besoin (p. ex., tire-lait et sachets réfrigérants). 
- Si vous n'avez pas d'uniforme ou de vêtements de travail obligatoires, prévoyez une tenue qui vous permettra de facilement allaiter ou exprimer votre lait. Des vêtements lavables qui s'attachent par l'avant sont habituellement idéaux. Optez pour des tissus à motifs qui peuvent aider à masquer les zones humides, si vous craignez les fuites. Certaines femmes qui allaitent préfèrent avoir un cardigan ou une veste à portée de main.
- Allaiter au moins une fois avant de vous rendre au travail, et aussitôt que possible à votre retour.
- Si vous exprimez votre lait au travail, essayez de le faire aussi souvent que vous le feriez si vous allaitiez normalement.
- À la maison, de nombreux enfants demandent le sein plus souvent quand leur mère revient du travail. Allaiter fréquemment lors des jours de congé peut également aider à maintenir votre production de lait.
- N'oubliez pas de vous reposer. Il est normal de ressentir de la fatigue au début, en revenant au travail.
- Essayez de prendre de bons repas et des collations saines. Certains parents préparent des repas et les congèlent pour la semaine. D'autres prévoient un budget pour des repas préparés.
- Parlez-en à d'autres mères qui ont jonglé allaitement et emploi. Elles peuvent offrir des suggestions et de l'aide. 
- Faites savoir à votre employeur et à vos collègues que leur soutien compte pour vous. Donnez de la rétroaction sur la façon dont l'expérience se déroule.
- Ces transitions demandent une période d'adaptation pour votre enfant et vous-même. Poursuivre l'allaitement ou donner du lait maternel est un geste à grande portée et un magnifique cadeau pour votre enfant et vous-même.



## Ressources

Global Breastfeeding Collective. Août 2023. **Make Breastfeeding Work at Work**

Lien vers la vidéo : [Make Breastfeeding Work at Work - YouTube](#) (en anglais seulement)