

# CONCILIER RETOUR AU TRAVAIL ET ALLAITEMENT

TRUCS PRATICO-PRATIQUES ET SOUTIEN

## POUR SUIVRE L'ALLAITEMENT : OUI !

Votre retour au travail est pour bientôt? Saviez-vous que certains employeurs souhaitent offrir un environnement favorisant la continuité de l'allaitement lors du retour au travail de leurs employées qui allaitent?

Que vous repreniez le travail après quelques semaines ou après une année ou même plus, découvrez les aménagements possibles, des trucs pratico-pratiques et le soutien qui pourrait vous permettre de 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 employeur pour connaître le 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);

### 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 :

[cnesst.gouv.qc.ca/jattends-un-enfant](https://cnesst.gouv.qc.ca/jattends-un-enfant)

### 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 de 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-sein](http://inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-sein)

### RAPPEL DES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT POUR L'ENFANT ET LA MÈRE

#### 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.

### 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. N'hésitez pas à leur demander de l'aide.

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.

Pour les connaître, référez-vous à la section *Besoin de soutien pour l'allaitement?* de la page allaitement du site web Santé Estrie:

[Allaitement - CIUSSS de l'Estrie - CHUS \(santeestrie.qc.ca\)](http://Allaitement - CIUSSS de l'Estrie - CHUS (santeestrie.qc.ca))

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

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 UTILES

Commission des normes, de l'équité, de la santé et de la sécurité du travail (CNESST)  
[cnesst.gouv.qc.ca/fr/evenements-vie/jattends-un-enfant](https://cnesst.gouv.qc.ca/fr/evenements-vie/jattends-un-enfant)

Fédération canadienne des services de garde à l'enfance  
[Supporting Breastfeeding in Child Care | CCCF \(cccfcscg.ca\)](https://supportingbreastfeedinginchildcare.ca/)

FIQ, Maternités sans danger, congés parentaux, Quels sont mes droits et obligation :  
[figsante.qc.ca/wp-content/uploads/2024/07/f-maternitesansdanger-17web1.pdf](https://figsante.qc.ca/wp-content/uploads/2024/07/f-maternitesansdanger-17web1.pdf)

Grossesse et droit de la personne en milieu de travail  
[POLITIQUE SUR LA GROSSESSE ET LES... \(chrc-ccdp.gc.ca\)](https://chrc-ccdp.gc.ca/politique-sur-la-grossesse-et-les...)

Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)  
Présentation; Concilier allaitement et emplois?  
[Microsoft PowerPoint - 13 30 A1 Marie Josee Santerre.ppt \(inspq.qc.ca\)](https://inspq.qc.ca/microsoft-powerpoint-13-30-a1-marie-josee-santerre.ppt)

La Leche League France  
[La Leche League France - Allaitement et maternage \(llf.fr\)](https://llf.fr/)

L'association Information Pour l'Allaitement (IPA)  
Sandler, Céline (2014). Allaiter et travailler : Comment faire?  
[info-allaitement.org/livret-allaitement-reprise-travail.pdf](https://info-allaitement.org/livret-allaitement-reprise-travail.pdf)

Mouvement allaitement Québec (MAQ).  
Trousse pour des services de garde favorables à l'allaitement  
[mouvementallaitement.org/environnements-favorables/services-de-garde/](https://mouvementallaitement.org/environnements-favorables/services-de-garde/)

Organisation mondiale de la santé (OMS) Recommandations et droits  
[canada.ca/fr/sante-canada/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html](https://canada.ca/fr/sante-canada/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois/6-24-mois.html)

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

Québec