

AA 53 : Allaitement et travail



Ce dossier a été publié dans Allaiter Aujourd'hui n°53, LLL France 2002

Allaitement et travail

Le travail des femmes n'est pas un phénomène nouveau. De tout temps, les femmes ont accompli des tâches variées en plus de leur travail domestique (à savoir s'occuper du foyer et des enfants). Mais ces tâches s'effectuaient en général à domicile ou non loin de la maison (travaux des champs). Dans ces cas, le bébé pouvait rester avec sa mère et le travail de celle-ci n'était pas un obstacle à l'allaitement (1).

Le problème a commencé à se poser quand les femmes sont devenues massivement des travailleurs salariés dont le travail impliquait une absence prolongée de la maison (horaire de travail plus temps de transport souvent fort long). Il est indéniable que le travail des femmes à l'extérieur a été l'un des facteurs de la désaffection pour l'allaitement maternel au XX^e siècle. Et ce malgré les mesures prises au début du siècle pour essayer de supprimer cette distance entre le bébé allaité et sa mère (pauses d'allaitement, locaux et chambres d'allaitement).

Qu'en est-il aujourd'hui ?

Pourtant, d'une façon qui peut à première vue paraître paradoxale, toutes les études statistiques récentes faites dans les pays industrialisés montrent que l'allaitement au sein est plus fréquent chez les femmes diplômées et exerçant une profession (2). Par exemple, une étude effectuée à Oslo par Holm Arstad à la fin des années 70 avait montré que les mères qui reprenaient un métier ou retournaient à leurs études au cours des 12 premiers mois après la naissance allaitaient davantage que celles qui restaient chez elles.

Mais à l'époque, reprise du travail était le plus souvent synonyme de sevrage définitif de l'enfant.

C'est encore malheureusement souvent vrai. Par manque d'information, trop de femmes se plient encore à des « plans de sevrage » (supprimer une tétée après l'autre, de telle façon que le bébé soit entièrement au biberon à la reprise du travail) suggérés (avec plus ou moins d'insistance) par l'entourage, les professionnels de santé ou la structure de garde qui va accueillir l'enfant.

Néanmoins, depuis quelques années, le message commence à passer de mieux en mieux comme quoi il est possible de continuer à allaiter après la reprise du travail. Les magazines grand public genre Famili y consacrent des dossiers, des émissions de télévision comme Les Maternelles se penchent sur le sujet.

Il est vrai qu'il n'y a pratiquement que des avantages à le faire. Alors pourquoi ne pas essayer ?

Pourquoi le faire ?

Les avantages pour la santé de l'enfant.

Toutes les raisons qui ont fait préférer l'allaitement maternel à la naissance, sont toujours valables quand le bébé a 3 ou 6 mois.

Le lait maternel reste l'aliment le mieux adapté au bébé : meilleure digestibilité, meilleure protection contre les affections ORL récidivantes, etc. Pour un enfant qui va être gardé, en général à l'extérieur de chez lui (soit en crèche, soit chez une assistante maternelle), et va donc se trouver en contact avec beaucoup de germes nouveaux, les anticorps transmis par le lait maternel

peuvent faire une grande différence. Même si le lait maternel n'est pas une garantie à 100 % contre la maladie, il est évident que les bébés allaités sont beaucoup moins souvent malades, et s'ils le sont, moins gravement et moins longtemps.

Il faut aussi parler des bienfaits de l'allaitement pour la santé à long terme. Or, depuis que dans les recherches médicales sur les effets de l'allaitement, on prend en compte sa durée, on s'aperçoit que ces effets sont « dose-dépendants », c'est-à-dire en proportion directe avec la quantité de lait maternel consommée. Pour certaines affections, la protection à long terme est d'autant plus importante que l'allaitement a duré longtemps. Pour d'autres, la protection n'apparaît que s'il a duré un minimum de temps. Un seul exemple de cet effet « dose-dépendant », mais il y en a beaucoup d'autres (voir AA n°27 et AA n°37) : la prévention de l'obésité infantile. Toutes les études montrent que plus longtemps a duré l'allaitement, moins l'enfant risque de devenir obèse.

Rappelons également les dernières recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé qui insistent sur l'intérêt d'un allaitement exclusif pendant 6 mois. De quoi motiver les mères qui reprennent le travail avant cette date à tirer leur lait afin que l'enfant ne reçoive que du lait maternel.

. et celle de la mère

Allaiter longtemps comporte aussi des avantages pour la santé de la mère. La perte de poids, la période d'aménorrhée, la protection contre le cancer du sein, le cancer de l'utérus, l'ostéoporose. sont d'autant plus grandes que la durée d'allaitement est importante. Citons pour mémoire l'étude parue en juillet dernier dans le Lancet, qui a trouvé que le risque de cancer du sein était réduit de 4,3 % pour chaque tranche de douze mois d'allaitement.

Avantages psychologiques

En plus des bénéfices psychologiques liés à l'allaitement prolongé (voir AA n°37), sa poursuite en cas de reprise du travail en comporte des spécifiques. Et c'est sur eux qu'insistent surtout les femmes qui ont vécu cette expérience. Toutes celles qui témoignent trouvent à peu près les mêmes mots pour les décrire : séparation adoucie pour l'enfant et pour la mère, moindre jalousie entre la mère et la gardienne, joie de la « tétée de retrouvailles », assurance donnée par ce lien sauvegardé.

Avantages pour l'employeur et la société

Les enfants allaités (et encore plus s'ils bénéficient de lait maternel pendant l'absence de la mère) étant en bien meilleure santé, leur mère aura moins besoin de s'absenter pour les soigner. Voilà un argument qui devrait convaincre un employeur rechignant à accorder les « pauses d'allaitement », ainsi que nos politiques !

Une étude (3) s'est penchée sur l'impact du mode d'alimentation de l'enfant sur le nombre d'heures pendant lesquelles celui-ci a été exclu de son système de garde pour cause de maladie, pendant les cinq premières semaines d'utilisation de ce système de garde.

On a constaté que le taux d'exclusion (donc de maladie) de l'enfant était significativement corrélé à son mode d'alimentation, son augmentation étant parallèle à celle du pourcentage de lait industriel.

De même, on pouvait trouver une relation entre absentéisme maternel et mode d'alimentation de l'enfant avant le début de l'étude, les meilleurs résultats étant retrouvés chez les enfants qui étaient exclusivement allaités avant la reprise du travail par leur mère.

Quinze mères pouvaient aller voir leur enfant sur son lieu de garde pendant la journée. L'examen des données recueillies a montré que ces enfants avaient un taux d'exclusion pour maladie plus bas que ceux que leur mère ne pouvait aller voir.

Ces résultats sont fermement en faveur de la mise en place de systèmes de garde permettant à la mère d'avoir accès à son enfant pendant les heures de travail, comme le demandent d'ailleurs le Code du travail et la convention OIT (voir plus loin).

Comment le faire

Le vrai secret de la réussite, c'est tout simplement. de savoir que c'est possible ! Qu'il ne s'agit pas là d'un exploit réservé à quelques hurluberlues ou masochistes, mais d'une possibilité réellement ouverte à toutes les femmes qui le souhaitent. Il est

bien sûr préférable d'être soutenue par son entourage - en premier lieu le père de l'enfant -, par son médecin, par la/les personnes qui gardent l'enfant, par ses collègues de travail, et important de connaître d'autres femmes ayant vécu ou vivant la même expérience. Cela peut se faire notamment en assistant à des réunions de La Leche League et aussi, à l'heure d'Internet, en participant à des forums ou listes de discussion (4).

Deux petits « secrets » permettent aussi de mettre toutes les chances de son côté. Ils sont très simples, mais peuvent paraître déroutants car ils vont à l'encontre de beaucoup d'idées reçues.

Le premier est qu'on peut continuer à allaiter complètement jusqu'à la reprise effective du travail, sans s'inquiéter si le bébé refuse le biberon (ce qui arrive souvent), voire la tasse ou la cuiller : il l'acceptera de la main de la personne qui le gardera, car il en comprendra alors la nécessité et l'utilité. Alors que lorsque c'est la mère (ou une autre personne en présence de la mère, voire parfois en son absence mais avant la reprise), il ne comprend pas pourquoi on lui propose du « deuxième choix » alors que le « premier choix » est là tout près, à portée de bouche.

On s'évitera ainsi bien des angoisses et des conflits pouvant tourner à l'épreuve de force. On minimisera aussi le risque de confusion sein/tétine (toujours présent, même fortement diminué, quel que soit l'âge de l'enfant) et on aura davantage de garanties que la lactation, mieux installée car plus ancienne, ne se tarisse pas.

La deuxième chose est, après la reprise, de continuer à allaiter à la demande dès qu'on a l'enfant avec soi (matin, soir, nuit, jours de congé, vacances...). Non, cela ne « perturbera » pas l'enfant de ne pas avoir le même rythme à la crèche ou chez la nourrice, et à la maison. Au contraire, cela l'aidera à se structurer en lui permettant de faire la différence entre « quand je suis avec maman et que je peux téter » et « quand maman n'est pas là et que je ne peux pas téter. »

De plus, cela permettra de garder un nombre de tétées non négligeable, et ainsi d'entretenir la lactation, même avec des horaires irréguliers.

Ces deux « secrets » expliquent pourquoi tant de femmes qui souhaitent continuer à allaiter en travaillant, disent que « ça n'a pas marché », « ça s'est arrêté au bout de trois semaines ». En effet, quand on parle d'allaitement et travail dans les magazines, on lit en général qu'il faut « habituer » l'enfant aux biberons dès avant la reprise, et qu'après, on pourra donner la tétée « matin et soir. ». Je ne dis pas que ce système ne peut pas marcher. Mais trop souvent, on se retrouve avec une lactation en forte baisse, un bébé frustré, souffrant éventuellement d'une confusion sein/tétine, qui finit par se détourner du sein, à la grande déception de sa mère.

Tirer ou pas ?

Il est tout à fait possible de concilier travail et allaitement sans jamais tirer son lait. Néanmoins, certaines mères (de plus en plus nombreuses, à lire les témoignages) préfèrent que leur enfant ne reçoive que du lait maternel pendant les premiers cinq à six mois, comme le préconise l'Organisation mondiale de la santé. Et continue à en recevoir, couplé à des solides, même après ces premiers mois.

En plus des avantages pour la santé de l'enfant à court et à long terme, tirer son lait a d'autres bénéfices : en stimulant les seins, cela aide à maintenir la lactation ; cela prévient d'éventuels engorgements, canaux lactifères bouchés, et minimise les « fuites. »

Pour tous les conseils pratiques sur l'expression et la conservation du lait maternel, je vous renvoie à l'article « Quand on veut tirer son lait », repris dans les pages suivantes.

Les craintes les plus fréquentes

La première concerne la « perte » du lait. Il est bien évident que si le bébé tète moins, la mère aura moins de lait. D'où l'intérêt de garder le plus grand nombre de tétées possible quand on est avec le bébé. D'où également l'intérêt - quand c'est le choix de la mère - de tirer son lait. Mais de toute façon, le lait ne va pas se « perdre » comme un oed dans le désert : tant que le bébé tètera, il y aura du lait, même si c'est en moindre quantité.

La seconde crainte, c'est la fatigue. Et souvent l'entourage va appuyer lourdement en mettant systématiquement cette fatigue sur

le compte de l'allaitement. Il est vrai qu'il est fatigant d'avoir un travail à l'extérieur et un petit bébé. Mais continuer à l'allaiter ne va pas accroître cette fatigue, bien au contraire. Comme le disait une mère : « Ce n'est certes pas toujours facile, mais l'allaitement nous amène à jeter un autre regard sur les obligations que l'on a, ou que l'on croit avoir, et à reconnaître les priorités. C'est vrai, il faut s'organiser pour s'épargner au maximum les autres tâches, mais c'est une telle joie d'allaiter un bébé que cela efface tout le reste et donne des ailes. »

Et puis cela évite d'avoir à préparer quelque chose de spécial pour le bébé en rentrant à la maison !

Dernière crainte : les engorgements et les écoulements « intempestifs. » Cela peut effectivement se produire les premiers jours, et la mère devra veiller à soulager une tension éventuelle des seins, en exprimant peut-être un peu de lait, même si elle n'a pas choisi de tirer son lait. Mais très vite - et de façon quasi miraculeuse pour qui ne l'a pas vécu -, les seins vont s'adapter à ce nouveau rythme.

Un dernier petit « truc » pour les « fuites » : il suffit en général d'appuyer fortement sur les seins (par exemple en croisant les bras) dès que ça commence à « picoter », pour empêcher le lait de couler, et ce en toute discrétion.

En conclusion

Il est évident que plus les circonstances sont favorables, plus il sera facile de concilier travail et allaitement :

- bébé plus âgé (un mois de plus ou de moins peut faire une grande différence : dans l'étude de K. Auerbach (5), les mères qui reprenaient le travail quand leur bébé avait au moins 16 semaines, allaitaient plus longtemps que les autres)
- horaires réduits et/ou flexibles (s'il n'est pas possible d'arrêter complètement de travailler, il est peut-être envisageable de prendre temporairement un temps partiel : dans l'étude d'Auerbach, le nombre d'heures de travail par semaine était le deuxième facteur important) et temps de transport plus court
- possibilités de tirer son lait (toujours dans la même étude, 86 % des femmes tiraient leur lait au travail, et celles qui le faisaient allaitaient en moyenne plus longtemps que les autres)
- bébé gardé près du lieu de travail, voire sur le lieu de travail
- et pourquoi pas, bébé emmené au travail !

Il est clair également que des dispositions légales telles qu'un congé maternité plus long, comme dans les pays nordiques, amélioreraient grandement la situation.

Mais comme le montrent vos témoignages, même dans des circonstances beaucoup moins favorables, il est possible de poursuivre l'allaitement. Et d'en tirer une grande joie, une grande fierté et une grande confiance dans ses capacités de mère. Il faut le dire et le redire : personne n'a jamais regretté d'avoir tenté l'aventure (6), toutes le referaient si c'était à refaire !

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau

- (1) Et encore, on pourrait en discuter : le phénomène de la mise en nourrice, qui en France a touché toutes les classes de la société en ville, était à l'époque en partie justifié par le travail des femmes d'artisans, de commerçants, des ouvrières, etc.
- (2) Le paradoxe n'en est en fait pas un : ce sont aussi les femmes qui ont le meilleur accès à l'information et connaissent donc le mieux les avantages de l'allaitement.
- (3) En premier lieu Lactaliste, liste à laquelle participe un certain nombre de celles dont les témoignages suivent (inscription possible à partir du site LLL). L'avantage d'Internet, c'est qu'on peut participer à une discussion tard le soir (voire depuis son bureau.), alors qu'il peut être difficile de se libérer pour une réunion (signalons néanmoins que certains groupes LLL organisent des réunions le samedi).
- (4) Relationship between infant feeding and exclusion rate from child-care because of illness, E G Jones et R J Matheny, J Am

Diet Assoc 1993 ; 93 : 809-11.

(5) K G Auerbach, Maternal employment and breastfeeding, Am J Dis Child 1984 :138 ; 958-60.

(6) Dans l'étude précédente, 82 % des mères interrogées ont dit qu'elles le referaient, les 18 % restants disant qu'elles préféreraient trouver une autre solution par rapport au travail (par exemple, ne reprendre que quand l'enfant serait plus grand).

Peut être reproduit, imprimé ou diffusé à condition de mentionner la provenance de cet article.

Ce numéro est disponible à la [boutique](#)

[Haut de Page](#)



[< Précédent](#)

[Suivant >](#)

Mise à jour le Vendredi, 04 Novembre 2011 16:58