



L'allaitement maternel en service de garde

par Isabelle Côté, infirmière, consultante régionale en lactation

Le retour au travail ou aux études peut être un défi pour les mères qui veulent poursuivre l'allaitement. Il est important qu'elles reçoivent le soutien nécessaire, car l'allaitement procure de nombreux bienfaits: le bébé reçoit les anticorps de sa mère à travers le lait maternel alors qu'il est exposé à de nombreux microbes au service de garde; de plus, le lien d'attachement est favorisé car le bébé retrouve le sein à son retour à la maison et pendant les journées de congé. Sans oublier que la maman profite elle aussi des nombreux bienfaits de l'allaitement! Outre des moments privilégiés qu'elle partage avec son bébé, l'allaitement permet à la maman de retrouver sa taille plus rapidement. Il réduit aussi le risque de cancer du sein et de l'ovaire.

Comment protéger l'allaitement de l'enfant qui fréquente un service de garde?

Différents moyens contribuent à protéger l'allaitement de l'enfant qui fréquente un service de garde :

- Soutenir et valoriser la maman qui doit tirer son lait.
- À la maman qui le désire, offrir un endroit confortable pour la tétée à l'arrivée au service de garde le matin et lorsqu'elle vient chercher son enfant en fin de journée.
- Pour les bébés allaités qui refusent le biberon, il existe des alternatives selon l'âge de l'enfant : gobelet, verre à bec, tube au doigt, etc. Consulter les infirmières des CLSC ou les mairaines d'allaitement pour des conseils.

Conservation et manipulation du lait maternel

On doit préserver la qualité du lait maternel par une conservation et une manipulation sécuritaires. À cette fin, il faut suivre les consignes suivantes :

- Conserver le lait maternel au réfrigérateur ou au congélateur.
- Respecter les durées de conservation (voir le tableau au verso).
- S'assurer que tous les contenants sont bien étiquetés au nom de l'enfant et avec la date d'expression du lait.
- Utiliser le lait le plus ancien en premier.
- Pour décongeler le lait, le laisser au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures ou laisser couler de l'eau froide sur le contenant en augmentant graduellement la température de l'eau.
- Avant d'utiliser le lait, secouer le contenant jusqu'à ce que le lait soit homogène. En effet, le lait maternel n'est pas homogénéisé : le gras se sépare et flotte à la surface.

Avant et après la manipulation du lait maternel et des contenants, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon.



L'allaitement maternel, le meilleur mode d'alimentation pour le nourrisson!

L'Organisation mondiale de la santé et toutes les grandes associations de professionnels de la santé, dont la Société canadienne de pédiatrie, recommandent l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie. Le bébé n'a besoin de rien d'autre; pas d'eau, de nourriture solide ou de lait commercial pour bébés. Ensuite, lorsque l'alimentation solide est commencée, l'allaitement peut se poursuivre pendant 2 ans et même plus!





Le tableau suivant est une adaptation de celui du guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, édition 2015. Il présente les durées de conservation du lait maternel frais et décongelé, que ce soit à la température de la pièce, au réfrigérateur ou au congélateur.

Durées de conservation du lait maternel			
	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	4 heures à 26°C (79°F) ou 24 heures à 15°C (59°F) (dans une glacière avec un <i>ice-pack</i>)	8 jours à 4°C (39°F)	6 mois : congélateur du réfrigérateur (ne pas mettre dans la porte) 12 mois : congélateur coffre
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

Attention!
Les durées de conservation ne s'additionnent pas: par exemple, on ne doit pas garder du lait pendant 4 heures à la température de la pièce puis le réfrigérer pendant 8 jours.

*La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18°C ou 0°F).



Le vaccin contre la grippe

La grippe, ou influenza, peut être plus grave chez les enfants de moins de 2 ans. En effet, chez les jeunes enfants, la grippe peut se compliquer de laryngite, d'otite, de sinusite, de pneumonie ou de bronchiolite. C'est pourquoi, le ministère de la Santé et des Services sociaux offre gratuitement le vaccin contre la grippe à tous les enfants âgés de 6 mois à 2 ans ainsi qu'aux personnes qui vivent avec les enfants de moins de 2 ans ou qui en prennent soin.

Le vaccin contre la grippe n'est pas recommandé pour les bébés de moins de six mois car il ne stimule pas suffisamment la production d'anticorps à cet âge; toutefois, la vaccination de l'entourage contribue à protéger le bébé.

Le vaccin contre la grippe est disponible chez votre médecin ou à votre CLSC.

Pour toute question
sur la santé, communiquez
avec
Info-Santé 8-1-1



Vous avez des suggestions?

Vous avez des suggestions de sujets dont vous aimeriez que l'on traite dans de prochaines parutions? N'hésitez pas à nous les faire parvenir à l'adresse suivante :

denise.decarie@ssss.gouv.qc.ca

