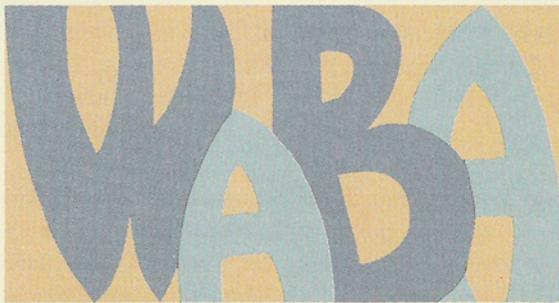


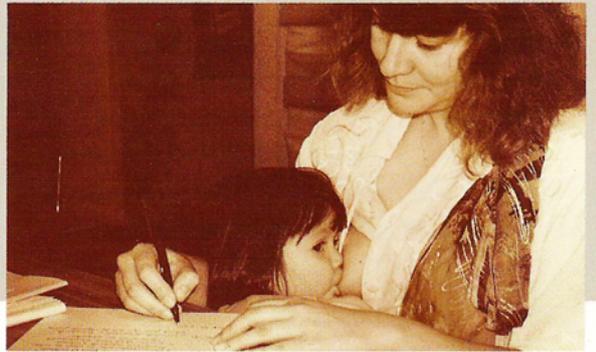
Tuyaux

Tuyaux pour combiner avec bonheur le travail et l'allaitement maternel

- Prenez autant de congé que possible après l'accouchement.
- Buvez et mangez davantage pour vous maintenir en bonne santé, avec beaucoup de fruits locaux, des légumes, des féculents et des liquides.
- Veillez à ce que l'allaitement maternel soit bien établi avant de retourner au travail.



- Si vous êtes séparée de votre bébé pendant de longues heures, exprimez votre lait plusieurs fois par jour pour qu'il soit donné au bébé avec une tasse.
- Soyez sûre que la personne chargée de la garde de votre bébé comprend et appuie l'allaitement maternel.
- Pratiquez l'expression du lait de vos seins avant de retourner au travail. C'est facile de le faire à la main et la plupart des femmes trouvent que c'est pratique. Le lait maternel exprimé se garde bien à la température normale pendant 10 heures ou plus. Au réfrigérateur il se garde plus longtemps.
- Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de vous aider pendant les mois où vous allaitez.
- Donnez le sein assise sur une chaise confortable, ou couchée, pour pouvoir vous reposer en même temps.
- Si vous êtes séparée de votre bébé pendant de longues heures durant la journée, donnez lui le sein plus souvent la nuit. Cela est plus facile si votre bébé dort à côté de vous.
- Si vous avez un horaire de travail flexible, allez au travail une heure plus tard, allongez la pause déjeuner pour pouvoir rentrer, ou quittez le travail une heure plus tôt.
- S'il n'y a pas de crèche près de votre travail, essayez de trouver d'autres mères avec qui vous pouvez coopérer pour la garde des enfants à tour de rôle.



Pourquoi les femmes devraient continuer d'allaiter après le retour à un emploi rémunéré

Avantages pour bébé:

- L'allaitement maternel satisfait tous les besoins nutritionnels et affectifs du bébé pendant les premiers 4 à 6 mois. Il continue à contribuer substantiellement à la santé physiologique et affective de l'enfant jusqu'à l'âge de deux ans et au delà.
- Les bébés allaités au sein ont un système immunologique plus résistant et sont plus sains que les bébés nourris aux substituts du lait maternel.

Avantages pour maman:

- L'allaitement maternel renforce la confiance en soi chez les femmes.
- L'allaitement maternel renforce les liens affectifs entre mère et enfant, ce qui est d'autant plus important pour les mères que le travail les sépare de leur bébé.
- Les femmes qui ont allaité un

enfant sont moins susceptibles d'avoir des cancers mammaires ou ovariens et ont moins de chances de souffrir plus tard d'ostéoporose.

- L'allaitement maternel aide les femmes à retrouver plus rapidement leur silhouette après l'accouchement.

Avantages pour la famille:

- La femme qui allaite a moins de risques de devenir enceinte. L'espacement des naissances que procure l'allaitement maternel est important pour les femmes qui ne disposent pas de méthodes contraceptives ou pour qui ces méthodes sont inacceptables ou trop chères.
- L'allaitement maternel économise le temps et l'argent qui doit être consacré à l'achat de substituts du lait maternel, de biberons et aux soins pour