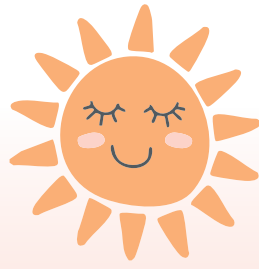




**LIVRET
D'ACCOMPAGNEMENT**
pour
l'accueil du bébé allaité
en crèche



es Pennes-Mirabeau
une ville au pluriel



L'entrée en collectivité pour votre enfant n'est pas forcément synonyme de sevrage de votre allaitement maternel. Ce livret a pour objectif de vous accompagner dans la poursuite de votre projet d'allaitement, malgré la reprise de votre activité professionnelle. C'est grâce à un travail de partenariat et de collaboration avec les professionnelles de crèche que ce projet sera possible. 



Anticiper l'entrée en crèche

Poursuivre l'allaitement avec l'entrée en collectivité de votre bébé demande une réelle anticipation pour vous, pour lui mais aussi pour la crèche : d'un point de vue affectif mais aussi organisationnel. C'est un projet d'accueil différent des autres bébés accueillis. L'enjeu affectif est au centre de ce projet et il convient de vous accompagner pour cela.

- Commencer à **introduire une ou deux prises de biberon par jour** (avec votre lait maternel si c'est votre souhait). L'idéal est qu'une tierce personne le donne à votre bébé, pour l'habituer.
- Même s'il n'en a pas habituellement, proposer à votre enfant **un objet transitionnel** (un objet/doudou) qui le rassurera lors de son entrée en crèche et fera le lien entre la maison et la structure.
- Commencer à **le confier une ou deux heures au début**, en amont de son accueil, pour qu'il apprivoise d'autres bras, d'autres odeurs, par le co-parent, un proche, la personne de votre choix, que votre bébé pourra investir.
- Commencer à instaurer **un léger rythme** : différence entre le jour et la nuit, verbaliser ce que l'on fait, donner des repères dans le temps : *«c'est le matin»*, *«c'est le dodo de la nuit»*, *«je t'habille parce que c'est le début de la journée»*, et ainsi mettre en place des rituels qui rassurent l'enfant et lui permettent de commencer à comprendre.
- **Essayer de ne pas associer la mise au sein et le dodo** : on parle de «bulle de sécurité», il est important pour préparer l'entrée en crèche de commencer à remplacer le sein par une autre action qui va rassurer le bébé (une main sur le front, un massage des mains, une chanson douce, que l'enfant va assimiler pour son endormissement). Vous pourrez ainsi transmettre ces informations précieuses sur les habitudes de sommeil aux professionnelles de crèche qui accueilleront votre bébé.
- **Proposer d'autres réponses que le sein aux pleurs de votre bébé** : cela peut être un câlin, un bercement, un massage... Le bébé peut se rassurer autrement, il est intéressant de l'aider à le faire avant l'entrée à la crèche.

Bien sûr, tout cela prend du temps et s'anticipe. D'où l'importance de l'avoir en tête pour préparer ce projet d'accueil de votre bébé allaité.



La communication avec l'équipe

Lors de la période de familiarisation pour vous et votre bébé, vous aurez l'occasion d'échanger avec les professionnelles qui accueillent votre enfant. Il est essentiel d'établir une relation de confiance, pour réussir cette poursuite de l'allaitement.

La communication, le partage des informations, transmissions et l'écoute sont au centre d'une collaboration efficace. Il faut qu'il y ait une alliance entre l'équipe et la famille pour le bien-être du bébé.

 **Les équipes sont sensibilisées à l'accueil des bébés allaités en crèche et sont informées des enjeux et des bénéfices pour le bébé.**

Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- **L'allaitement mixte** : La production de lait s'adapte aux besoins de votre bébé. Vous poursuivez l'allaitement à la maison le matin et le soir. Votre enfant sera nourri sur la structure avec du lait en poudre et/ou un repas solide une fois la diversification alimentaire démarrée.
- **Le lait maternel donné par l'intermédiaire du biberon** avec votre lait tiré à l'avance : vous avez la possibilité de recueillir votre lait, le conserver et le transporter à la crèche pour qu'il soit donné à votre bébé à l'aide d'un biberon.

 **Vous pouvez allaiter votre bébé à la crèche au moment de l'accueil du matin et du soir. Les professionnelles de crèche vous indiqueront un lieu adapté à la tétée.**

Le cadre légal prévoit d'ailleurs une heure par jour pour que vous puissiez tirer votre lait pendant votre journée de travail (vous rapprocher de votre employeur).

Nous vous offrons la possibilité d'allaiter votre bébé à l'accueil du matin et du soir à la crèche. Allaiter sur place pendant l'accueil de votre bébé n'est pas prévu dans l'organisation des journées de crèche, car cela crée une deuxième séparation pour l'enfant, difficile à comprendre et à vivre.





Recueil de votre lait

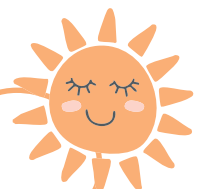
Deux méthodes de recueil de lait maternel sont possibles :

- Expression manuelle
- Tire-lait électrique

Quelques points clés :

- **Bien s'équiper** : tire-lait électrique (simple ou double pompage) ou tire-lait manuel selon votre confort.
- **Le bon moment** : les quantités de lait tiré peuvent être plus importantes le matin au moment du réveil.
- **Affectif** : il est important de penser à votre enfant au moment de tirer votre lait (garder avec vous un doudou, vêtement ayant l'odeur de l'enfant, photo...).
- **Hygiène et matériel** : une bonne hygiène corporelle et un nettoyage efficace du matériel sont indispensables. Pensez à vous laver les mains avant de tirer votre lait. Il vous faudra un goupillon, du liquide vaisselle, le tire-lait, une tétérèlle et 2 biberons avec capuchons et obturateurs, des étiquettes (pour noter le nom, le prénom ainsi que l'heure de recueil).
- **Hygiène de vie** : un sommeil suffisant et une alimentation saine sont primordiaux.
- **Favoriser les mises au sein** : il est important de conserver le plus grand nombre de tétées avec votre bébé.
- Il ne faut pas se décourager, les quantités varient.

 **Pensez à congeler votre lait pour avoir un stock de lait plus important**



★ Du matériel adapté selon les méthodes

Bon à savoir : Les sachets stériles, proposés dans le commerce pour le recueil du lait maternel, ne doivent pas être utilisés pour la crèche. Ils nécessitent trop de manipulations et sont, par conséquent, source de risques inutiles.

- Un biberon ou flacon dit «de recueil» destiné uniquement à recueillir le lait.
- Deux biberons dits «de conservation» utilisés pour conserver le lait au réfrigérateur ou au congélateur. Ce sont ces biberons que vous apporterez à la crèche et qui seront donnés à votre bébé. Un bouchon obturateur est indispensable pour bien le fermer avant de le placer au réfrigérateur (rondelle plastique à disposer à la place de la tétine).

★ Une technique à respecter pour le recueil

Un biberon entamé ne peut pas être conservé. Réalisez des biberons d'un volume adapté à la consommation de votre enfant.

Si vous recueillez le volume souhaité en une seule fois : Versez le lait recueilli dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le directement au réfrigérateur (ou au congélateur).

Si vous ne recueillez pas un volume suffisant en une seule fois : Le lait qui vient d'être recueilli est tiède : vous veillerez donc à passer le biberon (ou le flacon de recueil) sous l'eau froide puis à l'essuyer avant d'en mélanger le contenu au lait déjà réfrigéré. Versez le lait recueilli à chaque extraction dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le au réfrigérateur tant que le volume souhaité n'est pas atteint.

 **Pensez à bien noter la date, l'heure, le nom et prénom de votre bébé sur le biberon de conservation.**



Les deux méthodes de conservation du lait maternel

Un minimum de vigilance et d'organisation est nécessaire pour que votre lait soit conservé dans de bonnes conditions.

- La conservation au réfrigérateur

En recueillant le lait au jour le jour. **Cette solution est idéale d'un point de vue nutritionnel**, puisque votre enfant bénéficie ainsi des qualités intrinsèques du lait maternel frais.

Prenez soin de vérifier que la température de votre réfrigérateur est **inférieure à 4°C**. Choisissez la zone la plus froide pour entreposer vos biberons **sur les étagères**, et non pas dans la porte.

- La conservation au congélateur

Cela permet de constituer **une petite réserve toujours disponible**.

La phase de recueil ne doit pas excéder 24 heures. Dès que le volume souhaité est atteint, placez le biberon au congélateur sans attendre.

Veillez à ne pas remplir complètement le biberon que vous allez placer au congélateur, en prévision de l'augmentation de volume provoquée par la congélation.

MÉMO Durée de conservation du lait maternel

4 heures
à température
ambiante

8 heures
au réfrigérateur après
recueil à la maison,

24 heures
à la crèche

4 mois
au congélateur

Ces normes correspondent aux structures hospitalières ou modes d'accueil collectifs (précautions renforcées en collectivité).



Transport du lait maternel à la crèche

Vous transporterez vos biberons à l'aide d'**une glacière ou d'un sac portable isotherme avec pain de glace, ou autre source de froid** (bouteille ou récipient rempli de glace). Il convient d'éviter toute rupture de la chaîne du froid. À l'arrivée à la crèche, donnez le sac contenant les biberons **étiquetés** au personnel qui se chargera de les placer immédiatement au réfrigérateur pour les tétées du jour.

Assurez-vous que la crèche dispose de tétines adaptées au biberon de recueil (pour éviter les manipulations de lait)

★ Répondons aux idées reçues

- **Une fois que l'allaitement est mis en place, la sucette n'entrave pas l'allaitement.** Le réflexe de succion est inné chez le bébé et lui permet de se rassurer. À la crèche, il est important de pouvoir répondre à ce besoin de succion avec une tétine ou le pouce si votre bébé a trouvé comment faire.
- Le fait d'introduire un ou deux biberons de lait maternel pendant la journée n'entravera pas l'allaitement, à condition de tirer son lait dans la journée et de proposer des tétées régulièrement le matin et le soir (et/ou nuit) pour maintenir la lactation.
- Un bébé qui réclame ou pleure beaucoup n'est pas forcément un bébé allaité.
- Un bébé allaité ne pleure pas uniquement pour téter.



