

# BREASTFEEDING and RETURNING to WORK

# ALLAITEMENT et RETOUR au TRAVAIL

## Breastfeeding is Valued

Health Canada and the World Health Organization (WHO) recommend infants exclusively breastfeed for the first six months and continue to breastfeed up to 24 months and beyond, along with age appropriate solid foods.

Today, there is increased awareness about the importance of supporting breastfeeding, both in public places and in the workplace.

More and more women are successfully returning to work or school while continuing to breastfeed. By making a few adjustments to your schedule, you too can easily continue to offer your baby your milk.

## Before Returning to Work

Talk to your employer. Together, work out a plan with a flexible schedule to allow for breastfeeding and/or expressing your breastmilk.

Decide ahead of time where you will express and where you will store your milk. You will need:

- a comfortable place with a chair, small table and electrical outlet if needed
- a fridge to store expressed milk or a cooler with an ice pack

Some women have their baby brought to them so they can breastfeed during breaks. If your child is being cared for nearby, you may be able to travel to them over a break.

## La valeur de l'allaitement est reconnue

Santé Canada et l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommandent que les bébés soient exclusivement allaités pendant les six premiers mois, puis continuent d'être allaités jusqu'à 24 mois ou plus, tout en recevant des aliments solides appropriés à leur âge.

Aujourd'hui, on est de plus en plus conscient de l'importance d'appuyer l'allaitement tant dans les lieux publics qu'au travail.

De plus en plus de femmes réussissent à retourner au travail ou aux études et à continuer d'allaiter. En faisant quelques adaptations à votre horaire, vous aussi pouvez facilement continuer d'offrir votre lait à votre bébé.

## Avant de retourner travailler

Parlez à votre employeur. Ensemble, essayez d'établir un horaire flexible qui vous permettra d'allaiter ou de tirer votre lait.

Décidez d'avance où vous tirerez votre lait et où vous le conserverez. Il vous faudra :

- un endroit confortable avec un fauteuil, une petite table et une prise électrique si nécessaire
- un réfrigérateur où conserver le lait tiré ou une glacière avec un bloc réfrigérant

Certaines femmes s'arrangent pour qu'on leur amène leur bébé afin qu'elles puissent l'allaiter pendant leurs pauses. Si votre enfant est gardé à proximité, vous pouvez peut-être aller l'allaiter pendant vos pauses.



For more information/Pour de plus amples renseignements : Health Links-Info Santé - 888-315-9257 or visit/ou visiter : [www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)

Public Health-Healthy Living/Santé publique-Vie saine



## Tips to Help on this Journey:

- ease into your new routine. By planning ahead, you will find it easier to overcome any challenges
- start your new routine at least two weeks in advance; if you plan to feed your baby expressed breastmilk while at work, you can use this time to stockpile your milk
- label pumped milk and always use the oldest milk first
- breastfeed on demand when you are with your baby
- if you plan to breastfeed at the end of your day, inform your baby's caregiver so they don't feed your baby just before you want to breastfeed

## Breastfeeding Resources

For further information you can contact:

- your local Public Health Nurse
- La Lèche League (LLL) [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)
- the Breastfeeding Hotline 204-788-8667
- Health Links – Info Santé 888-315-9257
- local breastfeeding support groups

### Additional Information

- Manitoba Human Rights  
<http://www.manitobahumanrights.ca/v1/education-resources/resources/parents-and-pregnancy.html>
- Creating a Breastfeeding Friendly Workplace, Ontario Public Health Association, 2008  
[www.opha.on.ca](http://www.opha.on.ca)
- [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)
- [www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)
- <http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>

## Conseils pour vous faciliter les choses :

- établissez graduellement votre nouvelle routine. En planifiant à l'avance, vous pourrez plus facilement surmonter les éventuels défis
- commencez votre nouvelle routine au moins deux semaines à l'avance. Si vous planifiez de donner du lait maternel à votre bébé pendant que vous êtes au travail, vous pouvez utiliser cette période pour faire des provisions de lait
- étiquetez le lait que vous tirez et utilisez toujours le plus vieux en premier
- allaitez sur demande quand vous êtes avec votre bébé
- si vous planifiez d'allaiter à la fin de la journée, dites-le à votre gardienne pour qu'elle ne nourrisse pas votre bébé juste avant le moment où vous voulez l'allaiter

## Ressources sur l'allaitement

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez communiquer avec :

- votre infirmière de la santé publique locale
- La ligue La Lèche (LLL) [www.lllc.ca](http://www.lllc.ca)
- le service d'assistance téléphonique pour l'allaitement : 204-788-8667
- Info Santé : 888-315-9257
- les groupes locaux de soutien pour l'allaitement

### Renseignements supplémentaires

- la Commission des droits de la personne du Manitoba  
<http://www.manitobahumanrights.ca/v1/education-resources/resources/parents-and-pregnancy.html>
- Creating a Breastfeeding Friendly Workplace, Ontario Public Health Association, 2008 [www.opha.on.ca](http://www.opha.on.ca)
- [www.kellymom.com](http://www.kellymom.com)
- [www.infactcanada.ca](http://www.infactcanada.ca)
- <http://www.who.int/topics/breastfeeding/fr/>

This publication is available in alternate format upon request.

La présente publication peut être obtenue dans d'autres formats, sur demande.

**For more information/Pour de plus amples renseignements :** Health Links-Info Santé - 888-315-9257  
or visit/ou visiter : [www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)

**Public Health-Healthy Living/Santé publique-Vie saine**

