



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera

[www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch)

## Info Septembre 2020

Chère lectrice, cher lecteur,

La semaine mondiale de l'allaitement, placée sous le slogan « **Soutenir l'allaitement pour une planète plus saine !** », va débiter bientôt. Veuillez effectuer vos [commandes](#) de matériel dans les prochains jours.

Si la newsletter ne s'affiche pas correctement, veuillez la lire [ici](#).

Dans cette édition (le texte en français se trouve ci-dessous) :

- [Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020](#)
- [Symposiums 2020](#)
- [20<sup>e</sup> anniversaire](#)
- [Coronavirus et allaitement](#)
- [Réponse de la juriste – allaitement et travail](#)
- [« Breast is best » : version intégrale en ligne](#)
- [Actualités](#)
- [Offres de formation de base et continue de nos partenaires](#)
- [mamamap](#)
- [Matériel d'information](#)

Meilleures salutations  
Christine Brennan, directrice

Promotion allaitement maternel Suisse  
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne  
tél. 031 381 49 66

[modifier les coordonnées](#) | [se désinscrire](#) | [contact](#)

## Semaine mondiale de l'allaitement maternel 2020

Bientôt, les nombreuses [activités](#) dans le cadre de la semaine mondiale de l'allaitement auront lieu. Nous nous réjouissons d'avance de lire vos rapports et de regarder vos images. Veuillez les envoyer à l'adresse [contact@allaiter.ch](mailto:contact@allaiter.ch).  
Nous vous prions d'effectuer vos [commandes](#) de matériel dans les meilleurs délais.

Cette année, la semaine mondiale de l'allaitement maternel est consacrée aux effets de l'alimentation des nourrissons sur l'environnement. Placée sous le slogan « Soutenir l'allaitement pour une planète plus saine ! », la campagne se déroulera en Suisse du 12 au 19 septembre 2020.

Au vu des changements climatiques, la société est de plus en plus consciente de la nécessité de protéger les ressources de la terre et de ses habitantes et habitants. Le lait maternel appartient depuis toujours aux ressources renouvelables de l'humanité. C'est la meilleure alimentation pour l'enfant et, en plus d'être bénéfique pour la santé de la mère, l'allaitement n'a pas d'impact sur le climat. En revanche, la production, l'emballage et le transport des aliments pour bébés polluent l'environnement et contribuent aux émissions de CO<sub>2</sub>.

[Plus d'information](#)

Le **27 août 2020** s'est déroulé au Volkshaus de Zurich le symposium consacré au thème La santé mentale après la naissance. Une centaine de personnes ont assisté aux quatre présentations.

Annika Redlich, directrice administrative de l'association Dépression Postnatale Suisse, a fait un récit saisissant de son histoire personnelle d'une dépression postnatale qui n'a été traitée de manière appropriée que tardivement. Dans la deuxième partie, elle a mis l'accent sur la relation entre problèmes d'allaitement et dépression postnatale. Si l'allaitement, en principe, est un facteur de protection, les problèmes qui surviennent peuvent même aggraver la dépression postnatale. Pour terminer, Mme Redlich a présenté le travail important de l'association qu'elle dirige. Elle a expliqué que les personnes concernées ont souvent de la peine à parler de leurs pensées et sentiments accablants. Même les spécialistes n'ont pas toujours l'expérience nécessaire pour établir un diagnostic et proposer un traitement. Il est donc important de les sensibiliser afin de pouvoir poser des questions ciblées.

PD Dr med. habil. Fernanda Pedrina, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie d'enfants et d'adolescents FMH, Zentrum für Entwicklungspsychotherapie Zurich, a montré l'interaction entre le développement de l'enfant et la relation mère-enfant en utilisant l'exemple des troubles précoces du comportement alimentaire. Elle a décrit le développement nutritionnel d'un nourrisson, du réflexe de succion à la consommation de divers aliments de façon autonome, comme un processus extrêmement complexe et susceptible d'être perturbé. À part la maturation neurophysiologique, la relation et l'interaction avec les personnes les plus proches jouent un rôle central – notamment l'allaitement maternel au début, puis l'intégration dans le contexte social. Mme Pedrina a cité différents exemples de tableaux cliniques de troubles précoces du comportement alimentaire qui permettent d'identifier des types de maladie dans lesquels une relation difficile entre la mère (les parents) et l'enfant apparaît parfois comme une conséquence, parfois comme une cause d'un développement non souhaité de l'enfant.

Egon Garstick, psychothérapeute ASP/SBAP, thérapie parentale et travail avec les pères dans le cadre de « Arche für Familien » Zurich, a tenu un discours passionnant sur la santé psychique des pères en relation avec la naissance d'un enfant. Il a notamment donné des réponses aux questions suivantes : la naissance et la relation mère-enfant peuvent-elles avoir une influence négative sur la santé du père ? Quels sont les obstacles auxquels est confronté un homme sur son chemin vers une paternité mature ? Peut-il percevoir la paternité comme un complément positif de son identité masculine ? Fort de sa riche expérience, M. Garstick a rapporté de nombreux exemples intéressants et a conclu que pour affronter le défi, le jeune père devrait avoir un côté adolescent bien contrôlé, ne ressentir aucune pression pour prouver quoi que ce soit à sa famille et avoir de bons modèles masculins et paternels.

Andrea Burch, pharmacienne diplômée et pharmacienne clinicienne, a expliqué de manière compétente les aspects qu'il faut prendre en compte si des médicaments doivent être pris durant la période postnatale. En cas de grossesse pendant un traitement psychopharmacologique, voire du début d'un traitement médicamenteux pendant la grossesse ou peu après, les femmes, leurs familles et le personnel médical sont souvent confrontés à l'incertitude et l'angoisse. Afin de pouvoir répondre aux questions qui se posent, il est nécessaire d'avoir une compréhension approfondie du médicament. Mme Burch a souligné l'importance de promouvoir la compréhension de la compatibilité (ou l'incompatibilité) des médicaments psychotropes avec l'allaitement. Elle a donné des conseils sur l'obtention d'informations factuelles et sur leur évaluation dans la pratique seront donnés. Pour terminer, elle a évoqué les modifications de la pharmacocinétique périnatale de certains médicaments ; l'attention portée (ou non) à ces modifications peut influencer sur le succès du traitement et sur les effets indésirables.

Les diapositive des interventions sont [ici](#).

Le symposium de Lausanne, prévu le **16 septembre 2020**, aura pour thème **Soutenir l'allaitement pour une planète plus saine !** Selon l'état actuel de la situation, il pourra se dérouler sur place. Le port du masque est obligatoire et seules les personnes qui présentent une confirmation de leur inscription sont admises. Il reste encore quelques places.

[Plus d'informations et inscription](#)

[Le symposium de Bellinzone](#) a malheureusement dû être reporté à 2021.

## 20<sup>e</sup> anniversaire

Nous célébrons le 20<sup>e</sup> anniversaire de la fondation ! Depuis sa création en juillet 2000, elle s'emploie pour la mise en place de conditions juridiques et sociales optimales pour l'allaitement maternel. Un grand merci à toutes celles et tous ceux qui nous apportent leur soutien ! [Lire la suite](#)

## Coronavirus et allaitement

### **Je suis infectée par le nouveau coronavirus. Puis-je allaiter mon bébé ?**

Vous pouvez allaiter votre bébé même si vous êtes malade. L'important est de respecter les [règles d'hygiène et de conduite](#) que la sage-femme ou le médecin vous expliquent après la naissance. Ces règles protègent le nouveau-né d'une infection. (Source : [Office fédéral de la santé publique OFSP](#))

De plus amples informations :

- [Société suisse de gynécologie et d'obstétrique](#)
- [Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel](#)
- [Fédération suisse des sages-femmes](#)
- [OMS \(en anglais\)](#)

### Informations générales de l'Office fédéral de la santé publique OFSP

- Ligne infos : +41 58 463 00 00

### **Pauses rémunérées pour allaiter au bureau à domicile**

Si vous travaillez dans un bureau à domicile, vous devez enregistrer vous-même votre temps de travail. Vous avez toujours droit à votre temps d'allaitement rémunéré par rapport à vos heures de travail quotidiennes. Vous pouvez organiser vous-même des pauses, mais celles-ci ne peuvent être utilisées que pour l'allaitement. ([Voir aussi FAQ n° 23](#))

[Autres questions et réponses juridiques en rapport à la situation actuelle de la pandémie](#)

## Coopération avec une juriste – allaitement et travail

Nous pouvons compter sur le soutien d'une juriste pour traiter les questions relatives aux droits des mères allaitantes. Cela nous permet d'améliorer encore notre offre de soutien aux mères. Cette possibilité de recevoir des conseils juridiques est très appréciée. La juriste donne également des indications à qui s'adresser si aucun accord avec l'employeur n'a pu être trouvé.

Exemple d'une question :

*J'allaite ma fille et j'ai accumulé des heures supplémentaires que je souhaite maintenant récupérer. Ma fille a 11 mois, je l'allaiter toujours et je récupère mes heures maintenant.*

*Est-ce que la pause de 1h30 doit être prise en compte par l'employeur ?*

*Je travaille en temps normal 8h30 par jour et avec ma pause allaitement, je fais en ce moment 7h par jour.*

*Est-ce que l'employeur doit enlever 7h de mes heures supplémentaires si je prends un jour de congé pour les récupérer ou 8h30 sachant que j'allaiter toujours ma fille et qu'elle n'a pas encore un an ?*

Réponse de la juriste :

*Comme votre journée de travail est de 8 heures et 30 minutes, l'employeur doit enlever 8 heures et 30 minutes, parce que les pauses pour allaiter dont vous n'avez pas bénéficié pendant votre journée de travail ne peuvent être ni récupérées, ni cumulées et prises dans d'autres journées.*

*Les pauses payées, dont vous avez droit pendant la première année de vie de votre enfant, sont conçues pour permettre aux mères qui allaitent d'interrompre le travail selon les besoins de l'enfant d'être allaité, pour allaiter ou tirer le lait. Concrètement, elles ne peuvent être utilisées que pour l'allaitement. Votre journée de travail reste de 8 heures et 30 minutes et elle n'est pas raccourcie par les pauses, qui en tant que payées, sont considérées comme temps de travail. Ces pauses ne peuvent donc même pas être compensées avec d'autres droits (vacances, congés, etc.).*

N'hésitez pas à nous faire parvenir vos questions : [contact@allaier.ch](mailto:contact@allaier.ch)

#### [Questions et réponses liées à des situations d'ordre juridique](#)

Matériel d'information pour soutenir les mères qui allaitent :

- Affiches présentant une vue d'ensemble des droits de la mère allaitante selon la loi sur le travail : à commander dans la [boutique](#)
- Téléchargement de [check-lists](#) pour les mères et les employeurs
- « **Oui, j'aimerais en savoir plus sur l'allaitement maternel** » – cartes pour s'inscrire à commander dans la [boutique](#) (contenus du [premier e-mail](#) et du [deuxième e-mail](#))

### « Breast is best » : version intégrale en ligne

« Breast is best » est un film éducatif qui traite de l'allaitement, du lait maternel et du premier contact avec le nouveau-né. Produit par l'Unité consultative nationale norvégienne sur l'allaitement maternel, il a été primé à plusieurs reprises. La version intégrale d'une durée de 45 minutes est désormais [disponible en ligne](#) en quatre langues.

### Actualités

#### **La garde des enfants et les heures de présence, deux aspects qui empêchent les mères de prendre un travail rémunéré**

Pro Familia Suisse et Empiricon SA ont mené une enquête auprès de 500 femmes suisses qui exercent une activité rémunérée et qui ont un ou plusieurs enfants. L'objectif était de savoir dans quelle mesure les femmes sont satisfaites de leur situation actuelle, si elles souhaitent augmenter leur taux d'occupation et dans quelles conditions. Les résultats montrent que même si les femmes se déclarent satisfaites de leur situation actuelle, elles souhaiteraient augmenter leur taux d'occupation, pour autant que les conditions cadres soient plus favorables (s'applique à 70 % des femmes interrogées). [Lire la suite](#)

#### **Relation entre sevrage précoce et utilisation de préparations pour nourrissons à la maternité**

Une nouvelle étude montre que la durée de l'allaitement est réduite chez les enfants qui ont reçu des préparations pour nourrissons à la maternité. (McCoy MB, Heggie P. Pediatrics. June 9, 2020, <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2946>)

#### **Allaitement et surpoids**

L'allaitement exclusif pendant les cinq premiers mois de vie réduit considérablement le risque génétique de devenir obèse plus tard dans la vie et peut être une intervention clé pour prévenir la prise de poids chez les enfants présentant le risque génétique le plus élevé. C'est ce qu'a démontré une étude récente. [Vers l'étude](#)

#### **Informations présentées par l'Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation**

- [Nouvelles directives de l'AWMF concernant la césarienne : le bonding est considéré comme standard](#)
- [Nouveau protocole numéro 33 de l'ABM : soutien à l'allaitement chez les lesbiennes, gays, bisexuel\(le\)s, transgenres, queer, en questionnaire et autres](#)
- [Nouveau protocole numéro 34 de l'ABM : cancer du sein et allaitement](#)
- [Coronavirus/COVID-19 et allaitement : recommandations actuelles sur le plan international](#)
- [COVID-19 : questions de la pratique pour le personnel de la santé qui accompagne des femmes enceintes et allaitantes](#)

## Offres de formation de base et continue de nos partenaires

- [Certificate of Advanced Studies CAS Consultante en lactation et allaitement maternel IBCLC](#)
- [Offres de formation continue EISL \(Institut européen pour l'allaitement maternel et la lactation\)](#)
- [Offres de formation continue ASCL](#)

Vous trouverez d'autres cours et conférences proposés par nos partenaires dans [l'agenda](#).

Annoncez vos manifestations par e-mail pour que nous puissions les publier dans notre agenda : [contact@allaiter.ch](mailto:contact@allaiter.ch)

[mamamap – allaiter tout en mobilité](#)

[Connaissez-vous un endroit où les mères qui allaitent sont les bienvenues et qui ne se trouve pas encore sur mamamap.ch ? Alors n'hésitez pas à le signaler.](#)

## Matériel d'information

**Consultez et commandez le matériel dans notre boutique en ligne :** [allaiter.ch/shop](http://allaiter.ch/shop)

[FAQ, Questions fréquemment posées](#)

### **Autre matériel d'information pour les migrantes**

En fournissant des informations en plusieurs langues sur des questions de santé, [migesplus.ch](http://migesplus.ch) facilite l'accès aux prestations et contribue à améliorer la santé des migrants et migrantes.



Stillförderung Schweiz  
Promotion allaitement maternel Suisse  
Promozione allattamento al seno Svizzera



