

L'allaitement dans la durée, à la reprise du travail



**Livret élaboré par les membres du groupe de travail
Départemental Allaitement Maternel du Loir-et-Cher**

La Mutualité Française Centre remercie les professionnels et bénévoles
pour leur collaboration :
Conseil Général du Loir-et-Cher - PMI, CAF - REAAP, Centre Hospitalier de Blois,
Ville de Blois, Communauté de Communes du Pays de Vendôme,
Info Allaitement 41, La Leche League, Association des sages-femmes libérales

Sommaire

Vous allaitez et devez reprendre le travail	4
Travail et allaitement	5
Modes de garde	6
Le recueil du lait maternel	7
Conservation du lait	8
Réchauffage du lait maternel	9
Transport du lait	9
Pour conclure	10
Pour en savoir plus	11
Sources	11



Vous allaitez et devez reprendre le travail

Plusieurs possibilités sont envisageables :

• **Exclusivement au lait maternel :** recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pendant les 6 premiers mois de la vie de l'enfant.

Se rendre sur le lieu de garde pour allaiter votre enfant : vous avez la possibilité de vous rendre sur le lieu de garde pour allaiter votre enfant, définissez avec la personne responsable les modalités pratiques.

Fournir du lait maternel au lieu de garde : vous souhaitez que votre bébé profite des qualités de votre lait, vous pouvez le recueillir, le conserver et le transporter dans le lieu de garde de votre enfant. Vous trouverez des recommandations ci-après.

• **L'allaitement mixte :**

maintenir les tétées au sein en dehors des temps de garde. Vous pouvez conserver les tétées au sein lorsque vous êtes avec votre bébé, y compris les week-ends.

La production de lait s'adapte naturellement au rythme des tétées.

Dans tous ces cas, vous pouvez continuer à donner des tétées à volonté quand vous êtes avec votre bébé (le matin, après votre retour du travail, le week-end ou les jours de repos).

Un rythme et des habitudes différentes sur le lieu de garde et à la maison sont loin de perturber l'enfant.

Cela participe à la différenciation entre les moments où sa mère est présente et peut l'allaiter et les moments où elle est absente et où il prend son lait autrement qu'au sein. **Cela permet également d'entretenir une lactation abondante, le corps s'adaptant même à une demande et des horaires irréguliers.**



La règle d'or vaut toujours :
Plus de tétées,
plus de lait. Moins de
tétées, moins de lait.



Travail et allaitement

Le Code du Travail prévoit **une pause d'1 heure par jour** non rémunérée sur le temps de travail pour la salariée allaitant son enfant, pendant un an à compter du jour de la naissance.

Cette heure est répartie en deux périodes de trente minutes, l'une pendant le travail du matin, l'autre pendant l'après-midi. La période où le travail est arrêté pour l'allaitement est déterminée par accord entre la salariée et l'employeur. A défaut d'accord, cette période est placée au milieu de chaque demi-journée de travail.

Cette période de trente minutes est réduite à vingt minutes lorsque l'employeur met à la disposition des salariées, à l'intérieur ou à proximité des locaux affectés au travail, un local dédié à l'allaitement.

Par ailleurs le Code du Travail indique que la salariée peut allaiter son enfant dans l'établissement. Dans toute entreprise de plus de cent salariées, l'employeur peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des locaux dédiés à l'allaitement.

Nous observons que : Des études montrent que les bébés allaités sont statistiquement moins souvent malades et, en conséquence, leurs parents sont moins fréquemment absents de leur travail pour les soigner. Un avantage à signaler à votre employeur !



Si vous apportez votre lait dans un récipient, pensez toujours à étiqueter le nom et prénom de votre enfant ainsi que la date et l'heure du recueil de lait.

Modes de garde

Les crèches sont tenues à des règles concernant l'hygiène et la conservation des aliments, renseignez vous sur leur mode de fonctionnement.

Que vous optiez pour un mode de garde collectif ou individuel, il est préférable de déterminer au plus tôt (avant la naissance si possible) les conditions d'accueil de votre bébé.

Dans quelles conditions le lait maternel est-il accepté? Le professionnel est-il familiarisé avec ce mode d'alimentation? Connaît-il les procédures de conservation? Pourrez-vous venir allaiter votre enfant pendant vos temps de pause?

Ainsi, vous pourrez organiser votre allaitement au moment de la reprise de votre travail. Il n'est pas indispensable que votre enfant prenne déjà du lait par l'intermédiaire d'un récipient. Il saura apprendre avec le professionnel. Vous pourrez lui expliquer les habitudes de votre enfant, lui parler des signes qu'il exprime lorsqu'il a faim. Soyez confiant dans la capacité d'adaptation de votre enfant. Vous pouvez prendre contact avec les associations locales pour échanger sur ce sujet.



Si cela est possible, faites congeler du lait sur le lieu de garde. Cela permet d'avoir toujours de l'avance.

Nous observons que : Certains bébés qui apprennent à boire au biberon rencontreront ensuite des difficultés pour bien prendre le sein (les deux modes de succion sont, en effet, très différents). Il est possible, pour éviter ce genre de désagréments, d'envisager des contenants sans tétine pour lui offrir ses repas: cuillère, soft-cup®, petit gobelet, tasse à bec...

Nous observons que : La plupart des mères n'obtiennent que des quantités limitées lors des 1ers tirages et ont besoin de temps pour se familiariser avec cette nouvelle routine. Relaxez-vous, pensez à votre bébé, prenez votre temps, appliquez de la chaleur pour favoriser l'éjection du lait...



Le recueil du lait maternel

Avant de recueillir votre lait, pensez à vous laver les mains et utilisez toujours du matériel propre.

Votre lait peut être recueilli de différentes façons :

- Par expression manuelle
- Par tire-lait manuel
- Par tire-lait électrique

Ces méthodes de recueil du lait peuvent vous être expliquées par votre maternité, la PMI, les associations de soutien ou par votre sage-femme libérale (consultez l'Annuaire des personnes relais en allaitement maternel Loir-et-Cher). Vous pouvez louer un tire-lait dans votre pharmacie. L'ordonnance n'est pas nécessaire pour louer le tire-lait sauf si vous souhaitez un remboursement. Pensez à en faire la demande à votre médecin ou à votre sage-femme.

De nombreuses complémentaires santé prennent en charge la part non remboursée par l'Assurance Maladie, renseignez-vous.

Par ailleurs, une caution peut vous

être demandée lors de la location. Les tire-laits double pompage présentent l'avantage de drainer en peu de temps les deux seins. Voici un exemple d'ordonnance type pour une prise en charge maximum : "Location d'un tire-lait électrique double pompage, avec deux sets".

Le lait se recueille dans différents récipients hermétiques, selon le mode de conservation choisi : flacons, biberons, sachets stériles... Le recueil du lait peut se réaliser en plusieurs fois si le volume souhaité n'est pas suffisant.

Cependant, ne mélangez pas du lait fraîchement recueilli au lait déjà réfrigéré sans l'avoir refroidi au préalable.

Vous pouvez commencer à recueillir votre lait quelques semaines avant la reprise du travail pour vous permettre d'avoir un stock d'avance et vous entraîner. De plus, tirer son lait va augmenter la production ce qui vous permettra d'avoir chaque jour plus de lait à conserver.

Conservation du lait

Indiquez toujours le jour et l'heure du premier recueil de lait sur le récipient. Pensez toujours à vérifier la température de vos appareils ménagers.

Une fois votre lait recueilli, vous pouvez le conserver :

- **A température ambiante** (25°C), le lait maternel peut être gardé **4 heures***.

- **Au réfrigérateur à une température inférieure à 4°C** (placez le lait sur les étagères et non dans la porte qui n'est pas assez froide), le lait peut être conservé entre **48h* et 8 jours** maximum**. Si vous souhaitez conserver votre lait longtemps (consommation non immédiate), congelez-le rapidement.

- **Au congélateur à -18°C** : idéalement, le lait sera consommé dans les **4 mois**. Remplissez le récipient qu'au 3/4 de son volume, celui-ci augmente lors de la congélation. Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur au moins 6 heures avant sa consommation. Le lait décongelé peut-être conservé 24 heures au réfrigérateur (4°C). **Il ne doit pas être recongelé.**

- Vous pouvez conserver une quantité de lait entre 60 et 120 ml par récipient. Par ailleurs, vous pouvez également conserver d'autres

petites portions (30ml) qui pourront être proposées au bébé s'il a encore faim, cela évitera de perdre du lait.

Nous observons que :

À âge égal, les quantités bues par un bébé allaité au sein et un bébé nourri au lait industriel ne sont pas comparables. Le bébé allaité régule la fréquence et la durée des tétées en fonction de son appétit, ses repas ne sont pas forcément pris à heures fixes et sont plus ou moins copieux au cours de la journée. De plus, le lait maternel étant très digeste et l'estomac d'un nourrisson de petite capacité, de nombreux bébés allaités vont préférer des prises en quantité moins importantes mais plus fréquentes.

Sources :

* Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons, AFSSA, juillet 2005

** Favoriser l'allaitement maternel : Processus - Evaluation, HAS, juin 2006.



Réchauffage du lait maternel

**Ne réchauffez jamais le lait
au micro-onde.**

Le lait maternel peut-être réchauffé:

- Sous un filet d'eau chaude
- Au bain-marie
- Au chauffe-biberon

Le lait réchauffé doit être consommé idéalement dans les 30 min. Tout reste de lait doit être jeté.

Transport du lait

La chaîne du froid ne doit pas être rompue. Les récipients de lait devront être transportés dans un sac isotherme ou une glacière avec un pack réfrigérant. Le temps de transport n'excédera pas 1 heure.

**Après congélation, le lait ne sera
transporté qu'une seule fois.**

Pour conclure

N'oubliez pas que la reprise du travail après la naissance d'un enfant constitue une étape importante, pour vous comme pour lui. Cela demande des aménagements et un temps d'adaptation.

Vous aurez d'autant plus de chance de réussir votre projet que vous aurez pris le temps de vous informer, de lire des témoignages ou d'échanger avec d'autres mamans qui en ont fait l'expérience (groupes de paroles, réunions de soutien à l'allaitement, livres, forums internet...) et de partager ces informations avec les personnes à qui vous confiez votre enfant.

De plus, viendra un jour où votre bébé sera moins dépendant de votre lait et consommera d'autres aliments. Lors de la diversification,

vous pourrez privilégier l'alimentation solide pendant les temps de garde et retrouver le confort d'un allaitement simple quand vous serez ensemble, sans tirer votre lait.

Les mères qui concilient allaitement et travail apprécient ces moments de contacts et d'échanges privilégiés que sont les tétées.

Entretenir une communication ouverte avec les personnes qui gardent votre enfant peut aider à ce que d'éventuelles difficultés transitoires (sommeil, repas, pleurs...) ne soient pas systématiquement associées à votre décision de poursuivre l'allaitement.

Allaité ou non, chaque enfant voit ses besoins évoluer à son rythme et demande pour grandir beaucoup d'amour et de chaleur humaine.



Quelques livres

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille.

C. DIDIERJEAN - JOUVEAU, Ed Jouvence, 2009.

Allaitement et travail.

Allaiter Aujourd'hui n° 53 , revue LLLF, 2002.

Reprise du travail, poursuite de l'allaitement.

La poursuite de l'allaitement maternel après la reprise du travail favorise-t-elle l'articulation vie familiale – vie professionnelle?

Allaiter Aujourd'hui n°72, revue LLLF, 2007.

Quelques sites internet

Information pour l'allaitement (IPA)

<http://www.info-allaitement.org>

Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé (INPES)

<http://www.inpes.sante.fr>

La Leche League (LLL France)

<http://www.lllfrance.org/L-allaitement-au-fil-du-temps/Travail-et-allaitement.html>

Priorité Santé Mutualiste

<http://www.prioritesantemutualiste.fr/>

Sources

- Favoriser l'allaitement maternel : Processus – Evaluation, HAS, juin 2006.
- Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons, AFSSA, juillet 2005.
- Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité, Ministère de la Santé et des Solidarités, octobre 2006.
- Protocole n°8 : Conservation du lait humain destiné à un bébé né à terme et en bonne santé, Protocoles cliniques de l'Academy of Breastfeeding Medicine.
- Code du travail, articles L1225-30, L1225-31, L1225-32.

Financé par :

