

Allaiter au travail

Vous allaitez votre enfant depuis sa naissance et c'est un plaisir pour vous comme pour lui : pourquoi arrêter à la reprise de votre activité professionnelle ? Le lait maternel est bénéfique pour votre enfant (deux ans d'allaitement sont actuellement recommandés par l'Organisation mondiale de la Santé) et l'allaitement prolongé est bon pour vous (sommeil de meilleure qualité, diminution de la masse graisseuse, prévention du cancer du sein...); en outre, avec une séparation plus facile (l'allaitement renforce l'attachement mère-enfant) et un bébé moins malade (le

Continuer d'allaiter son enfant lors de la reprise d'une activité professionnelle est tout à fait possible et bénéfique pour la mère et pour l'enfant. Quelques règles simples sont à respecter pour bien s'organiser.

lait maternel contient des anticorps), vous risquez moins d'être absente au travail et vous pourrez plus facilement vous investir dans votre service. Par ailleurs, de nombreuses solutions sont possibles pour adapter l'allaitement au sein : allaitement exclusif ou mixte (complété par du lait artificiel), alimentation solide pour compléter, à partir de 6 mois révolus...

Se préparer

■ **N'oubliez pas que la lactation répond exactement à la loi de l'offre et de la demande** : la production de lait est maintenue tant que le sein est stimulé.

■ **Avant la reprise, conservez un allaitement normal**, c'est-à-dire à la demande. Il n'est pas utile de "préparer l'enfant au biberon", au contraire.

■ **Sachez qu'il faut du temps pour s'habituer à la manipulation d'un tire-lait**, ainsi qu'un temps d'adaptation du sein pour obtenir une quantité de lait importante. Vous pouvez commencer à tirer votre lait une fois par

jour, entre deux tétées ou juste après une tétée, si votre bébé ne boit qu'à un sein à chaque fois.

■ **Rencontrez l'assistante maternelle ou la directrice de la crèche** afin d'étudier la possibilité de conserver votre lait pour qu'il soit donné à votre enfant.

Tirer son lait

■ **À la maison et/ou au travail**, vous pouvez utiliser un tire-lait manuel (Avent® ou Medela®), pratique, silencieux et peu encombrant, ou un tire-lait électrique, de préférence à double pompage, ce qui vous permettra d'obtenir une quantité de lait plus importante et plus rapidement (Medela® ou Ameda®).

■ **À la fin de la journée**, congelez le lait en demi-doses (80 à 120 ml) afin de ne décongeler que la quantité nécessaire au fur et à mesure.

■ **Lors de son transport**, conservez le lait dans un sac isotherme avec un dispositif réfrigérant, à 4 °C maximum.

■ **Réchauffez ou décongelez le lait au bain-marie ou**

sous un filet d'eau chaude, mais pas au four à micro-ondes pour éviter de détruire certaines propriétés du lait.

■ **Tirer votre lait au travail** est une possibilité qui vous est offerte pour penser à votre bébé, et uniquement à lui. C'est un moment agréable de votre journée, qui vous permettra d'être plus disponible ensuite pour les autres.

■ **Si vous n'arrivez pas à fournir suffisamment de lait**, ou si vous ne pouvez/souhaitez pas tirer votre lait au travail, pas de panique !

• **Sachez que le tire-lait permet d'obtenir moins de lait que la quantité que votre bébé prend au sein habituellement.** Le lait maternel peut aussi être complété par du lait artificiel, par des laitages à partir de quatre mois et des aliments solides à partir de 6 mois, ce qui augmente sa ration calorique.

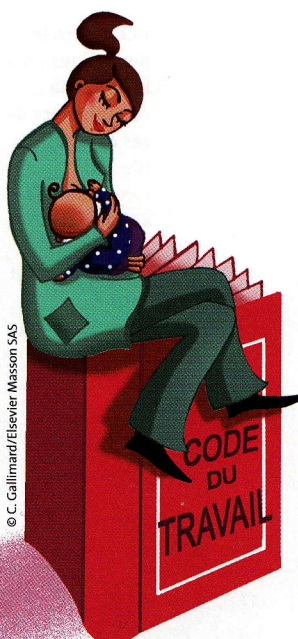
• **Si votre bébé refuse de s'alimenter pendant la journée**, il tètera à volonté quand il vous retrouvera, notamment la nuit, pour obtenir sa ration journalière. Cela n'a rien d'inquiétant.

Au travail

■ **Vous avez droit à une heure par jour en deux fois** pour allaiter votre enfant ou tirer votre lait. Vous disposez de cette heure :

Allaitement et séparation

L'allaitement favorise la persistance et le renforcement de l'attachement mère-enfant et rend la séparation moins difficile.



Durée de conservation du lait maternel

	Congélateur (-18 °C)	Réfrigérateur (0 à 4 °C)	Temp. ambiante (22 °C)
Lait frais	4 à 6 mois	48 heures	1 heure
Lait congelé	Ne pas recongeler	24 heures	1 heure



Stimuler l'éjection du lait lors de l'utilisation d'un tire-lait

- S'asseoir dans une pièce calme et isolée.
- Tirer son lait autant de fois que le nombre habituel de tétées (2 à 3 fois par garde).
- Regarder une photo du bébé, respirer son odeur sur un vêtement ou un linge (la lactation est favorisée par une stimulation visuelle et olfactive).
- Masser l'aréole.
- Commencer à la main (utile aussi en cas d'urgence).

• **pour allaiter votre enfant** (si quelqu'un l'emmène sur votre lieu de travail, par exemple), jusqu'à la fin de l'allaitement maternel;

• **pour tirer votre lait**, jusqu'au premier anniversaire de votre enfant.

■ **Cette heure d'allaitement n'est pas rémunérée**, sauf disposition particulière de votre convention collective. Il ne s'agit pas d'une autorisation d'absence ni d'un prolongement du congé maternité.

■ **Prévoyez un sac isotherme** et, idéalement, utilisez un réfrigérateur propre.

■ **Ne vous laissez pas influencer** par vos collègues ou vos supérieurs : l'allaitement de votre bébé est un choix qui n'appartient qu'à vous.

■ **Lavez-vous les mains soigneusement**, et nettoyez le matériel de recueil. Le tire-lait doit être démonté et lavé une fois par jour et conservé au frais entre les utilisations.

■ **Si vous craignez de tacher votre blouse**, prévoyez des coussinets d'allaitement en quantité suffisante. Si vous sentez que le lait "monte", vous pouvez croiser les bras sur la poitrine, ce qui réduira

cette sensation et limitera les écoulements.

À la maison

■ **Les tétées doivent rester aussi fréquentes que possible** quand vous êtes avec votre bébé. Le maintien des tétées de nuit stimulera votre lactation.

■ **Favorisez le contact peau à peau** qui participe au maintien de la lactation (privilégiez les siestes ou grasses matinées ensemble et les bains à deux, portez votre bébé contre vous).

■ **Reposez-vous** : avoir un petit enfant et travailler, c'est épuisant !

À la crèche ou chez l'assistante maternelle

■ **Le temps d'adaptation** prévu avant la garde proprement dite permet de s'organiser (temps de trajet, réfrigérateur ou congélateur à disposition etc.).

■ **Proposez à la personne qui va s'occuper de votre bébé** de mettre en place de nouvelles stratégies d'apaisement, votre bébé doit pou-

voir être consolé autrement qu'au sein (câlin, portage, bercement, lecture, chant...).

■ **Proposez-lui l'utilisation d'une tasse munie d'un bec** plutôt que d'un biberon, qui risquerait de perturber la succion au sein. À partir de 6 mois, votre enfant peut manger à la cuillère et boire au verre.

■ **Apprenez-lui à ne décongeler que la quantité de lait nécessaire** et à ne pas perturber les tétées au sein en dehors du temps de garde, en évitant par exemple de donner une dose de lait complète juste avant votre retour (aidez-la en lui indiquant vos horaires et en la prévenant de votre retour).



Note

1. **Organisation mondiale de la santé**, www.who.int.fr, **ministère de la Santé**, www.sante.gouv.fr

Références

- **Allaitement et travail**, *Cahiers de la puéricultrice*, avril 2007 ; 206 : 20-1
- **Tirer son lait**, *Grandir autrement*, juillet 2006 ; 6 : 62-5
- **Allaiter et reprendre le travail**, *Grandir autrement*, décembre 2006 ; 2 : 52-3
- **Leche league**, Allaiter aujourd'hui N°53 et N° 67, www.llfrance.org
- **www.bebenaturel.info**
Association de parents, informations sur le maternage de proximité.
- **www.lelienlacte.com**
Association de mères allaitantes

Cadre réglementaire

- **Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa)**. Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons, juillet 2005.
- http://www.destinationsante.com/IMG/pdf/lait_maternel.pdf
- **Code du travail** : articles R.224.1 à R.224.5 ; R.224.18 à R.224.22 ; L.224.2 à L.224.5 de la loi n° 734 du 2 janvier 1973 (*Journal officiel* du 3 janvier 1973).
- **Décret n° 2002.1 553** du 24 décembre 2002 art.1 et 3, www.legifrance.gouv.fr
- **Règlements des crèches municipales** des villes de Lyon et de Paris.

Mettez toutes les chances de votre côté !

- ✓ Allaiter un enfant est un vrai plaisir et la reprise d'une activité professionnelle ne signifie pas travailler 24 heures sur 24.
- ✓ C'est tellement plus facile et pratique de partir en week-end avec un bébé allaité (pas de matériel à emporter !), c'est tellement plus agréable d'avoir un bébé peu ou rarement malade...
- ✓ Pensez à vous reposer et à favoriser le contact peau à peau.
- ✓ Restez confiante.
- ✓ Rapprochez-vous d'un groupe de mères allaitantes pour partager vos inquiétudes et vos expériences (*Leche League*, *Le lien lacté...*).