



## Des questions, besoin d'aide ?

Entourez-vous de personnes ayant une expérience positive de l'allaitement. Pour répondre à vos interrogations, résoudre une difficulté passagère, parlez-en avec des personnes formées à l'allaitement.

- Les consultantes en lactation et les associations de soutien proches de chez vous : vous trouverez leurs coordonnées à la maternité ou sur le site du Réseau de Périnatalité de Franche-Comté : [www.rpfc.fr](http://www.rpfc.fr)
- Les professionnels de santé libéraux et de Protection Maternelle et Infantile de votre secteur.
- Les associations nationales qui organisent une permanence téléphonique :
  - Leche League : 01 39 584 584 ou [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
  - Solidarilait : 01 40 44 70 70 ou [www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)
- Des dépliants d'information disponibles sur [www.rpfc.fr](http://www.rpfc.fr)
- Un livret : **Le guide de l'allaitement maternel** de l'Institut National pour l'Éducation à la Santé, téléchargeable sur : [www.inpes.fr/30000/pdf/0910\\_allaitement/Guide\\_allaitement\\_web.pdf](http://www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf)



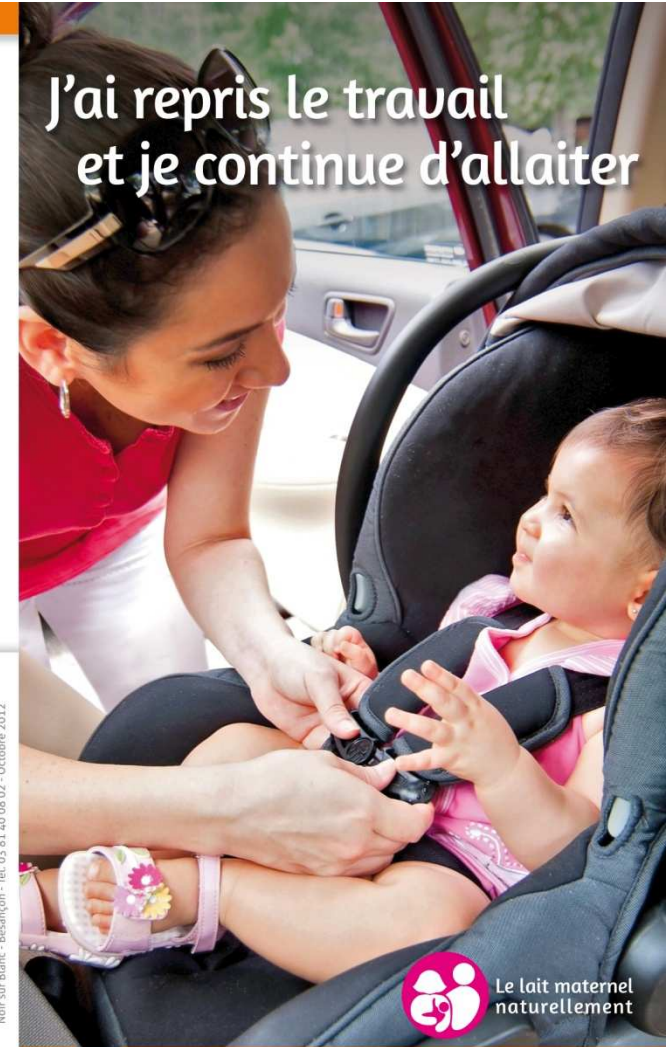
Documents disponibles sur [www.rpfc.fr](http://www.rpfc.fr)

Plaquettes réalisées par  
le **Groupe Information Promotion Allaitement Maternel**  
du **Réseau Périnatalité de Franche-Comté**  
CHRU Jean Minjot 25030 Besançon Cedex  
Tél. 03 81 21 89 78



En partenariat avec  
**GENFC**  
GROUPE D'ETUDE  
EN NEONATOLOGIE  
DE FRANCHE-COMTE

## J'ai repris le travail et je continue d'allaiter



## Des informations, des conseils pratiques et des adresses utiles

pour faciliter l'allaitement et la reprise d'une activité professionnelle.



## Travail et allaitement maternel

La législation prévoit que les mères allaitantes disposent d'une heure par jour pour allaiter pendant les heures de travail jusqu'au 1 an de l'enfant (Articles L1225-30 et R1225-5 du code du travail).  
Discutez de votre projet d'allaitement avec votre employeur.

Quelques suggestions :

- Cumuler congés maternité et congés annuels
- Allaiter votre enfant sur place dans l'entreprise, à la crèche ou chez l'assistante maternelle.
- Reprendre le travail à temps partiel
- Prendre un congé parental d'éducation

*De plus en plus de mamans reprennent le travail en allaitant. Même avec des horaires irréguliers. Une certaine organisation est cependant à prévoir, afin que ces changements se passent le mieux possible pour vous et votre bébé...*

## Comment faire ?

### Faites-vous soutenir dans votre projet !

Entourez-vous de personnes ayant une expérience positive de l'allaitement. Sollicitez l'aide de votre conjoint, de votre entourage et des personnes qui s'occuperont de votre bébé.

### Avant votre reprise du travail :

- Pour vous familiariser avec le tire-lait, et pour faire une réserve de votre lait, vous pouvez commencer à l'utiliser quelques jours à quelques semaines avant votre reprise : ainsi, en cas d'absence prolongée ou imprévue, la personne qui gardera votre enfant aura un stock d'avance.
- Vous pouvez proposer un biberon à votre bébé mais il arrive qu'il refuse de boire avec sa maman qui l'allaité toujours. Le père ou la personne en charge de votre bébé est souvent mieux placée pour l'habituer au biberon, à la tasse, à la cuillère...
- Expliquez à votre bébé ce qui va se passer : votre reprise du travail, la nounou, la crèche.
- Si possible, donnez-lui le sein juste avant de partir : vous n'aurez donc pas à tirer votre lait avant quelques heures et votre bébé sera rassasié pour quelques temps.

### Pendant votre temps de travail :

Selon l'âge de votre bébé et la durée de votre absence, il pourra être nourri avec votre lait et/ou du lait industriel et/ou une alimentation diversifiée.

Certaines tétines de biberon sont plus souples et plus faciles à prendre pour votre bébé : si besoin essayer plusieurs modèles.

Prévoyez une tasse à bec, une cuillère, une pipette au cas où il refuserait catégoriquement le biberon.

Au début, il est très fréquent que les bébés boivent peu, voire refusent le biberon. Il faudra un peu de temps pour que votre bébé s'adapte à tous ces changements ! Il est important de dédramatiser le refus du biberon, à la fois pour vous et pour ceux qui le garderont.

Ce refus du biberon est transitoire et sans danger pour le bébé : il se rattrapera quand vous serez de retour.

Au travail, il est important de tirer votre lait pour votre confort et pour maintenir la lactation.

Tirez votre lait dans un endroit calme et propre, à l'abri des dérangements éventuels.

Prenez une photo de votre bébé ou un doudou qui a son odeur avec vous, cela vous aidera certainement.

### A votre retour :

Allaitez à la demande le plus possible.

Votre bébé se remettra peut-être à téter plus qu'avant, voire même à téter à nouveau la nuit lorsque vous êtes présente près de lui, notamment la nuit. C'est normal.

## Comment tirer votre lait ?

Le tire-lait peut être manuel ou électrique, de préférence à double pompage, car il vous fait gagner du temps.

Le tire-lait électrique prescrit par votre sage-femme ou votre médecin sera pris en charge.

Renseignez-vous dans votre pharmacie.

Vous devez le trouver confortable et facile à utiliser.

N'hésitez pas à le changer s'il ne vous convient pas.

Inutile de tirer plus de 10 à 15 minutes à chaque fois.

Lavez-vous les mains avant de tirer votre lait.

Utilisez des récipients lavés à l'eau chaude savonneuse et bien rincés. Notez le nom, la date et l'heure sur le récipient.

## Recommandations AFFSA 2005 pour la conservation du lait maternel :

- Pièce à température ambiante : 4 h
- Réfrigérateur à 4° : 48 h
- Congélateur à -18° : 4 mois

Les recommandations internationales donnent des délais de conservation plus longs.

## Comment décongeler et réchauffer le lait ?

Le lait maternel sera décongélé et réchauffé sous l'eau chaude du robinet, ou doucement au bain-marie.

Il faudra l'agiter pour mélanger la « crème » (qui est à la surface) au reste du lait plus clair et vérifier sa température avant de le donner.

Ne pas utiliser le micro-ondes car il détruit les composants du lait maternel.

Un lait congelé peut avoir une odeur différente sans danger pour l'enfant. Un lait décongélé peut être gardé 24 heures au réfrigérateur s'il n'a pas été réchauffé.

## Petits trucs utiles

- Vous pouvez utiliser des récipients en plastique alimentaire, en verre, ou des sachets spécialement conçus pour conserver le lait maternel.
- Remplir les récipients aux trois quarts car le lait augmente de volume à la congélation.
- Nous vous recommandons de congeler votre lait par petites quantités (60 à 120 ml) pour éviter de devoir jeter le surplus décongélé.
- La technique du « bac à glaçons » a satisfait beaucoup de mamans :
  - versez votre lait fraîchement recueilli dans un bac à glaçons souple,
  - mettez au congélateur quelques heures,
  - quand les glaçons sont pris, les démouler et les mettre dans un sac de congélation,
  - utilisez ce dont vous avez besoin.Vous pouvez ainsi conserver du lait recueilli à divers moments, même en petites quantités. Vous éviterez le gaspillage en ne décongelant que ce dont vous avez besoin. Vous pourrez même faire « l'appoint » si votre bébé a encore faim.
- Vous pouvez laisser du lait congelé chez l'assistante maternelle.