



Allaiter et travailler, C'est POSSIBLE !!

Bien que l'Organisation Mondiale de la Santé recommande l'allaitement maternel exclusif jusque 6 mois puis jusque 2 ans et plus avec une alimentation diversifiée, vous devez reprendre votre activité professionnelle.

Voici quelques conseils pour vous y aider.

Législation

- Le code du travail permet à toute salariée allaitante, deux périodes de 30 min par jour, durant les heures de travail, soit pour allaiter directement son bébé soit pour exprimer son lait et ce, pendant une année à compter du jour de naissance.
- Chaque entreprise de plus de 100 salariés doit prévoir des locaux dédiés à l'allaitement au sein de sa structure et respecter des conditions d'hygiène bien précises.



Quelle organisation ?

- **Entretenir votre production lactée, pendant votre temps de travail est une nécessité.** Munissez-vous d'un tire-lait efficace et confortable et privilégiez le double pompage pour gagner en productivité et en efficacité.
- En fonction de l'âge de votre bébé lors de votre reprise, vous ajusterez les quantités nécessaires à votre bébé durant votre absence.
- Il est recommandé d'**exprimer son lait au même rythme que téterait votre bébé** pendant votre journée de travail puis de reprendre les tétées comme à l'habitude à votre retour ou lors des jours de repos.

Matériel nécessaire ?

Comment exprimer son lait ?

Expression manuelle, avec tire lait électrique, simple, double pompage ?, manuel, sans fil... la technologie est au rendez-vous pour vous faciliter la vie ! **Consultez votre sage-femme, pharmacien et/ ou professionnel formé à l'allaitement maternel, il existe également des sites internet spécialisés.**

Notez que l'intégralité des frais liés à la location d'un tire-lait est prise en charge par l'Assurance maladie pendant toute la durée de votre allaitement.

L'acquisition des tételles et le forfait de mise à disposition restent à votre charge.

N'hésitez pas à anticiper la location de votre tire-lait en amont de la reprise pour vous l'approprier.



Conservation, conditionnement et transport du lait maternel

Température ambiante : 4h

Réfrigérateur : 48h à 4°C

Congélateur : 4 mois à -18°C



Il est recommandé un nettoyage mensuel de votre réfrigérateur.

Le lait maternel décongelé doit être consommé dans les 24h qui suivent sa décongélation complète.

Entreposez votre lait dans un endroit propre et dédié de votre réfrigérateur.

⚠ Le bac à légumes et la porte sont à proscrire.

Il est important de bien noter la date et l'heure à laquelle vous avez exprimé votre lait.

Conditionnement du lait exprimé : conditionnez votre lait dans un sachet souple prévu à cet effet ou un récipient hermétique propre et sec prévu à cet effet.

Respectez la chaîne du froid en transportant le lait maternel réfrigéré dans une glacière ou un sac isotherme avec de nombreux packs de réfrigération. Ne pas dépasser 1 heure de transport.



Pas d'inquiétude pour le stock de lait !

Si vous continuez à tirer votre lait, le lait coulera, quelques biberons d'avance suffisent.

Quel que soit votre mode de garde, vous êtes en droit de donner du lait maternel à votre enfant.

A la maison, sein à volonté

Entourez-vous de professionnel(le)s qualifié(e)s et anticipez votre reprise est la clé pour vous aider dans cette nouvelle étape !

Assurez-vous simplement de fournir les directives aux personnes en charge, notamment sur la conservation du lait, réchauffage, quantité et contenant.



Idée «anti gaspi»

Votre lait n'est plus consommable, pas de panique ! Jetez-le dans l'eau du bain, il adoucira la peau de votre bébé et soulagera érythème, irritation, eczéma etc... !



Pour vous informer davantage

La Leche Leage
<https://www.lllfrance.org>

A tire d'ailes
<http://www.lactissima.com/>

L'allaitement tout un art
<https://allaitement-toutunart.fr>