



ALLAITEMENT & REPRISE DU TRAVAIL

E DITO

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois suivant la naissance.

Il est conseillé de poursuivre l'allaitement après six mois jusqu'aux deux ans de l'enfant voire plus en étant complété par d'autres aliments.

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les nourrissons, il apporte tous les nutriments nécessaires à leur développement et contient des anticorps qui les protègent des maladies courantes.

Allaiter et travailler, c'est possible, voici quelques conseils :

Avant votre reprise du travail, il n'est pas nécessaire d'envisager une période importante de préparation :

- On peut continuer à allaiter exclusivement son bébé sans forcément chercher à l'habituer au biberon
- Cependant, il est préférable de s'habituer à recueillir du lait et à commencer à faire des réserves

Concilier les rythmes d'un nourrisson avec la reprise du travail demande une nouvelle organisation. Préparez votre projet :

- Cherchez vos soutiens en famille et à l'extérieur
- Parlez-en avec les personnes qui garderont votre bébé en votre absence
- Renseignez-vous si vous souhaitez décaler votre reprise de travail (report de congé, convention collective spéciale, congé parental ...)
- Voyez ce qui est possible avec votre employeur sur votre lieu de travail.
Faites le point avec des professionnels ressources (cf. fin du livret).

Allaiter et travailler

Pour nourrir votre bébé à votre reprise de travail, vous pouvez :

- Continuer à allaiter votre bébé exclusivement
- Envisager un allaitement mixte (lait maternel et lait infantile), et en fonction de l'âge de votre enfant le nourrir avec d'autres aliments (diversification alimentaire).
- Quand vous êtes ensemble, vous pouvez allaiter votre bébé à la demande.
- Les tétées de retrouvailles sont des moments privilégiés de plaisir et de stimulation pour le maintien de votre allaitement.
- Votre bébé peut vouloir téter de nouveau souvent, y compris la nuit.

Sur le plan professionnel

Le savez-vous ?

Les entreprises favorisant l'allaitement maternel constatent moins d'absences de leurs employés-parents, les enfants de ceux-ci étant en meilleure santé

Que prévoit la loi ?

Dans le code du travail, différentes dispositions :

<https://www.legifrance.gouv.fr/> (art. L.1225-30 à L.1225-33)

Pendant une année à compter du jour de la naissance, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail. Cette heure peut être utilisée pour allaiter votre enfant sur place, prendre le temps de recueillir votre lait ou vous absenter afin d'allaiter votre bébé.

Il est conseillé d'anticiper ces modalités par une rencontre avec l'employeur et/ou la médecine du travail afin de fixer l'organisation dans le temps et la rémunération éventuelle de cette heure.

Quelques rappels physiologiques

Le démarrage de l'allaitement maternel

Les 4 à 6 semaines qui suivent la naissance permettent la mise en place de la lactation et du calibrage du volume total de lait produit/24h (800 ml en moyenne).

Le sevrage

La lactation s'arrêtera progressivement, quand le nombre d'extractions de lait (par les tétées du bébé ou par les expressions de lait de la maman) diminuera au-dessous d'un certain seuil, propre à chaque femme.



En cas de séparation mère/enfant, double objectif

1. Nourrir l'enfant en l'absence de sa mère (Comment ? Avec quoi ? Quel rythme ? Quelle quantité ?)
2. Maintenir la lactation en exprimant régulièrement le lait et en évitant l'engorgement. Le rythme est à individualiser en fonction du rythme de travail de chaque femme.

Recueillir son lait

3 méthodes possibles selon votre choix : tire-lait manuel, tire-lait électrique et/ou expression manuelle. Vous pouvez tester les différentes méthodes pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Choix du tire-lait

Pour stimuler la lactation et extraire le lait, le tire-lait doit être :

- Efficace, indolore
- Facile à monter, à utiliser, à nettoyer, à transporter
- Confortable : avec une taille de tétérerie adaptée à l'anatomie :
 - Si trop serrée = compression des canaux,
 - Si trop lâche = perte d'étanchéité
- En cas de tire-lait électrique, préférez un double pompage permettant un gain de temps et une meilleure stimulation

Il est nécessaire d'avoir une prescription de votre médecin ou sage-femme pour la location du tire-lait afin de bénéficier d'un remboursement partiel de la sécurité sociale. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle pour un éventuel remboursement complémentaire.



Expression manuelle : technique

Associer expression manuelle et tire-lait permet d'optimiser la production de lait. L'expression manuelle peut être débutée par un massage des seins et/ou massage aréolaire qui va aider au déclenchement du réflexe d'éjection.



Position des doigts

Placez l'index et le majeur à environ 3 cm du mamelon.



Placez le pouce au-dessus du mamelon et les autres doigts en dessous en formant la lettre C, comme illustré.

Technique

Appuyez fermement et directement les doigts en direction de la cage thoracique.

Soulevez le sein avant d'appuyer.

Roulez simultanément le pouce et les deux doigts vers l'avant comme pour prendre les empreintes digitales.

Ce mouvement de rotation du pouce et des doigts exprime le lait.

Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus.



Manipulation du lait maternel

Hygiène (AFSSA 2005)

Lavage des mains au savon avant les expressions et manipulations du lait

Lavage du matériel après chaque utilisation avec du produit savonneux ou lave-vaisselle (65°)

Stérilisation pas nécessaire pour un enfant en bonne santé

Connaissance des règles de conservation du lait (AFSSA 2005)

Conseils pratiques

Petit mémo : conservation du lait maternel

Durées de conservation du lait maternel :

Lait frais – cru

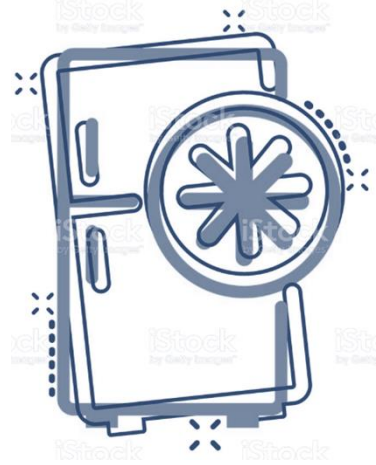
- Le lait frais cru présente les meilleures qualités nutritionnelles
- 4 heures à température ambiante (19 à 22°C). Le lait frais peut être donné dans les quatre heures qui suivent le début du recueil.
- Si vous devez transporter le lait, faites-le en le mettant dans une glacière avec des packs de glace sans excéder une heure de transport
- 48 heures au réfrigérateur (0 à 4°C à vérifier). Le lait est placé près de la paroi du fond (pas dans la porte)
- Pour mélanger 2 recueils de lait, veillez à ce qu'ils soient à même température

Cofam : <https://www.cofam-allaitement.org/concilier-travail-et-allaitement-synthese-de-la-cofam/>



Au congélateur

- De préférence congeler le lait dans les 24 heures après tirage.
- Conservation 4 mois (-18°C à vérifier).
- **Ne pas :**
 - **Ajouter de lait frais sur du lait congelé pour le recongeler**
 - **Recongeler un lait qui a été décongelé**
 - **Remplir complètement le récipient**
- On peut : le conditionner en petites portions pour éviter le gaspillage.



La décongélation doit être lente

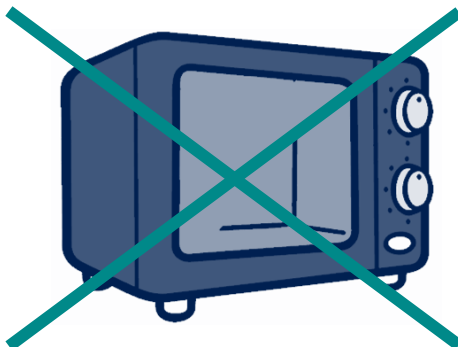
Jamais au micro-onde



La décongélation peut se faire au réfrigérateur, au bain-marie ou à température ambiante (dans ce cas dès que le lait est liquide, il doit être consommé ou placé dans le réfrigérateur).

La décongélation dure environ 6 heures au réfrigérateur (environ une nuit)

Après décongélation, le lait peut se conserver 24 heures au réfrigérateur.



Transport

Pour le mode de garde : étiquetage du lait (nom du bébé, date-heure du recueil et mode de conservation, date-heure et mode de mise en décongélation).

Le lait doit être transporté dans un récipient bien hermétique à l'intérieur d'une glacière ou un sac isotherme avec pack de glace : éviter la rupture de la chaîne du froid.

Ne pas excéder une heure de transport dans la mesure du possible.

Replacer le lait dans un réfrigérateur à l'arrivée.



Consommation

Tiédifier le lait sous l'eau chaude, au bain-marie dans une casserole, ou au chauffe-biberon.

Jamais au micro-onde.

Le lait peut avoir une odeur et un aspect différents après la conservation, le remuer et le réchauffer lui permet de retrouver son aspect normal.

Quelques consignes

- > Le lait qui vient d'être recueilli, conservé à température ambiante, doit être utilisé dans les 4 heures.
- > Le lait réfrigéré, une fois réchauffé, doit être consommé dans l'heure.
- > Le lait décongelé est à consommer dans les 24 heures et ne doit pas être recongelé. Ne sera tiédi qu'une fois.
- > Avant de le proposer au bébé, vérifier la température du lait avec quelques gouttes de lait, sur la surface interne de l'avant-bras.

Comment donner votre lait à bébé ?

Trouvez un mode d'administration adapté à votre enfant (biberon, tasse, cuillère). Essayez différentes positions. Un autre horaire que celui des repas, selon votre disponibilité.

Votre bébé peut avoir besoin de temps pour comprendre et s'adapter à cette nouvelle façon de s'alimenter :

- > Sans le forcer
- > Être patient(e)
- > Avant ou après la tétée



Sites internet

IHAB – Initiative Hôpital Ami des Bébé : www.i-hab.fr

Agir pour bébé - <https://www.agir-pour-bebe.fr/>

INPES – Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1265.pdf>

OMS – Organisation Mondiale de la Santé : www.who.int/fr

COFAM – Coordination Française pour l'Allaitement Maternel : www.coordination-allaitement.org

ANSES – Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail : www.anses.fr

HAS – Haute Autorité de Santé : https://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_272220/fr/allaitement-maternel-mise-en-oeuvre-et-poursuite-dans-les-6-premiers-mois-de-vie-de-l-enfant

IPA – Information Pour l'Allaitement : www.ipa-allaitement.org

Leche League : www.lllfrance.org

Legifrance : www.legifrance.gouv.fr



Contacts

Vous pouvez rencontrer ou trouver des informations complémentaires auprès des différentes personnes ou structures afin de personnaliser votre projet de reprendre le travail en poursuivant votre allaitement.



