



**Allaiter et travailler :**  
**Comment faire ?**



*Allaiter et travailler, ce n'est pas si compliqué ...*  
**On s'organise !**

# Sommaire :

- | Comment composer les repas de mon enfant en mon absence ? .....p.4
- | Comment conserver mon lait ? .....p.6
- | Comment utiliser mon lait ? .....p.8
- | Quel matériel pour tirer et conserver mon lait sur mon lieu de travail ? ....p.9
- | Quels sont mes droits ? .....p.12
- | Quelles difficultés est-ce que je risque de rencontrer ? .....p.13
- | Qui puis-je contacter en cas de nouvelles questions ? .....p.14

# Comment composer les repas de mon enfant en mon absence ?



Diminuer le nombre de tétées et introduire des biberons avant de reprendre votre travail n'est pas obligatoire.

*Il est conseillé de continuer l'allaitement maternel au sein le plus longtemps possible pour entretenir la lactation.*

*Cependant, certaines mamans préfèrent anticiper.*

Vous pouvez **continuer à mettre votre enfant au sein** durant tous les moments où vous êtes ensemble.



Ceci est la règle d'or pour entretenir votre lactation

*Les mamans témoignent souvent du plaisir partagé au moment de la «tétée des retrouvailles»...*

Lorsque vous êtes au travail, votre enfant peut être nourri avec :



Lait maternel tiré  
au préalable, et donné par la  
personne qui garde l'enfant



Lait maternel pris au sein  
directement, si le lieu de garde est  
proche de votre lieu de travail

ET / OU



Lait artificiel



Aliments diversifiés  
à partir de 4 mois

Toutes les combinaisons sont possibles, cela dépend de l'âge de votre enfant, de vos préférences et de vos possibilités d'organisation.

Tirer votre lait n'est **pas obligatoire**  
mais cela permet d'entretenir votre lactation.

A titre indicatif, si vous souhaitez un allaitement de longue durée, il est conseillé de garder au moins **3 tétées par jour**.

# Comment conserver mon lait ?

Conditions de conservation	Temps de conservation	
	Idéal	Acceptable
À température ambiante 19-25 °C	4h	6-8h (1)
Au réfrigérateur < 4 °C	4 jours	8 jours (1)
Au congélateur - 18 °C	6 mois	12 mois
Dans un sac isotherme avec packs de réfrigération	1h pour le transport	24h
Lait décongelé au réfrigérateur	24h ne pas recongeler	
Biberon entamé et laissé à température	1h	2h

(1) si les conditions d'hygiène pour le recueil sont optimales

Eglash A, Simon L, The Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #8:

Human milk storage information for home use for full-term infants, revised 2017.

Breastfeed Med 2017;12(7):390-5

Votre lait peut être stocké dans :

- | des **pots en verre** ou en **polypropylène** (plastique dur),
- | des **sachets plastiques** (plus fragiles).

Des récipients destinés à cette utilisation existent dans le commerce.

Pensez à noter sur chaque récipient :

- | la **date et l'heure** du premier recueil,
- | le **nom et prénom** de votre enfant,
- | la **quantité de lait** (pour les sachets).

Si vous souhaitez congeler votre lait, il ne faut **pas remplir** les récipients complètement.

Afin de limiter le gaspillage, il est préférable de stocker le lait par **petites quantités** (60 à 120 ml) ou par quantités adaptées à votre enfant.

Vous pouvez **mélanger** des laits issus de recueils différents s'ils sont à la **même température**.



Si vous souhaitez continuer un allaitement maternel exclusif, il est conseillé de constituer une réserve de lait avant votre reprise.

# Comment utiliser mon lait ?

Le lait frais est de meilleure qualité que le lait congelé.

*On utilisera **d'abord le lait frais puis le lait réfrigéré** (en commençant par le lait recueilli le plus anciennement).*

Durant sa conservation, le lait peut se séparer en une couche de crème et une de lait, il suffit de le mélanger doucement pour le ré-homogénéiser.

Le lait ainsi conservé peut prendre une couleur ou une odeur inhabituelle sans risque pour votre enfant.

Votre lait peut être donné à votre enfant :

- | à **température ambiante**,
- | **chaud**,
- | ou **même froid**.

Pour décongeler le lait, vous pouvez :

- | le mettre **au réfrigérateur la nuit** précédant son utilisation,
- | le placer **dans un récipient d'eau chaude ou dans un chauffe-biberon (sans faire bouillir le lait)**.

Vous pouvez réchauffer le lait réfrigéré de la même façon.

**L'utilisation du micro-onde est déconseillée** car il altère la qualité du lait maternel.

# De quel matériel ai-je besoin pour tirer et conserver mon lait sur mon lieu de travail ?

## Quelles sont les mesures d'hygiène à respecter ?

- | Se laver les mains avant de tirer son lait.
- | Avant la première utilisation, laver les récipients de stockage du lait et les accessoires du tire-lait à l'eau chaude savonneuse puis les rincer et les laisser sécher à l'air. Un passage au lave-vaisselle cycle 65°C est possible (sauf pour les tétines en caoutchouc).
- | Après chaque utilisation, vider et rincer le matériel à l'eau froide puis le laver selon les conditions décrites ci-dessus.

---

II EST INUTILE DE STERILISER LE MATERIEL.

---

### Récapitulatif du matériel nécessaire :

- Point d'eau
- Réfrigérateur ou sac isotherme avec pains de glace
- Savon ou gel hydro-alcoolique
- Récipients de stockage du lait
- Tire-lait (facultatif)

# Comment choisir et me procurer un tire-lait ?

Vous pouvez :

- | acheter un tire-lait manuel,
- | louer un tire-lait électrique simple ou double tétérelle.

Cette location est remboursée par l'assurance maladie et les mutuelles sans limitation de durée si vous disposez d'une ordonnance (attention aux suppléments de prix pour certains modèles).

Pour la location, vous pouvez vous adresser à une agence de location de matériel médical (en général, une conseillère se déplace à votre domicile pour le choix et la mise en place) ou à une pharmacie.



Vous pouvez vous passer d'un tire-lait et utiliser une méthode manuelle comme la méthode Marmet

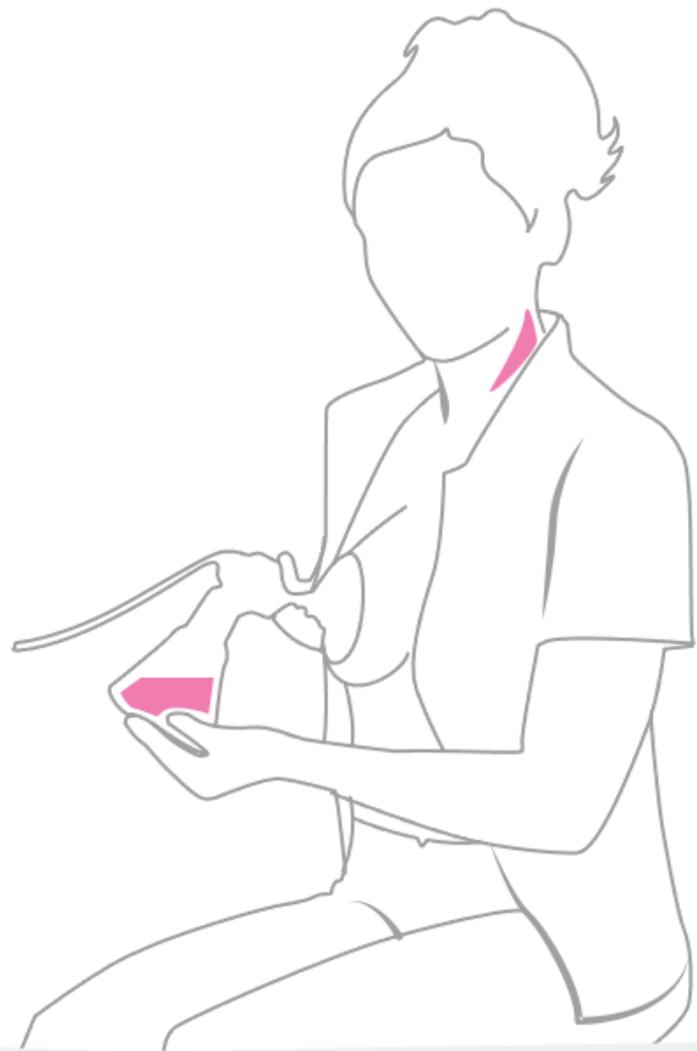
*([http://www.rpfc.fr/espacepro/wp-content/pdf/Expression\\_manuelle\\_du\\_lait\\_%28Marmet%29.pdf](http://www.rpfc.fr/espacepro/wp-content/pdf/Expression_manuelle_du_lait_%28Marmet%29.pdf))*

Il n'existe **pas de supériorité** démontrée d'un modèle par rapport à un autre. Les tire-laits électriques, manuels et la méthode manuelle sans tire-lait ont une efficacité comparable.

Le choix se fait **en fonction de votre utilisation et de vos préférences.**

- POIDS ? ENCOMBREMENT ?
- NIVEAU SONORE ?
- ELECTRIQUE OU MANUEL ?
- À PILES OU SUR SECTEUR ?

N'hésitez pas à  
*demandez conseil  
à un professionnel !*



### En pratique :

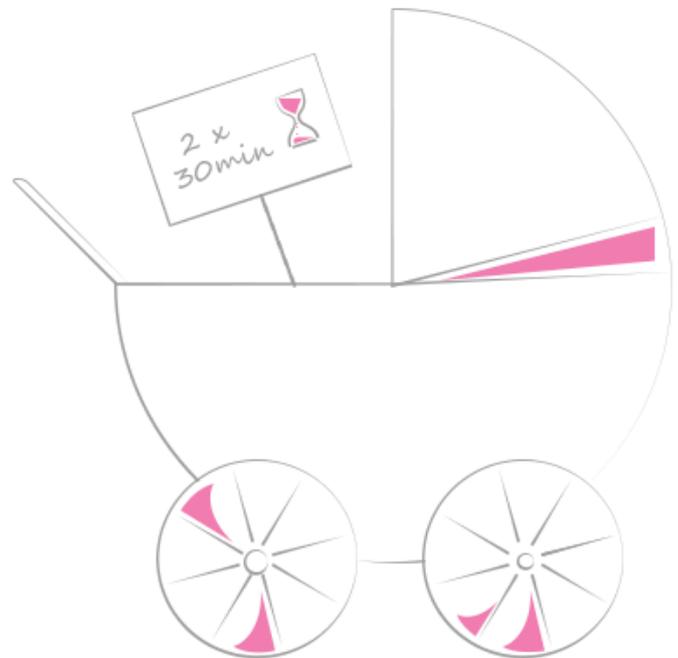
- Tirer son lait dure entre 15 et 20 minutes en moyenne.
- Ce geste n'est pas douloureux.
- La quantité de lait tirée lors d'une séance varie :
  - . d'un moment à un autre,
  - . d'une femme à une autre,
  - . en fonction de l'âge de votre enfant,
  - . et en fonction du tirage (régulier ou occasionnel).
- Un modèle de tire-lait ou de tétérille (taille, forme) peut vous convenir mieux qu'un autre.

# Quels sont mes droits ?



Le code du travail prévoit des **pauses** pour allaiter ou tirer votre lait, correspondant à **deux fois 30 minutes par jour**, jusqu'à ce que votre enfant ait un an.

Ces pauses ne sont pas rémunérées mais n'allongent pas la durée de votre journée de travail.



*NB: Certaines conventions collectives prévoient des dispositions facilitantes (rémunérations des pauses, pauses plus longues, congés sans solde pour l'allaitement).*

# Quelles difficultés est-ce que je risque de rencontrer ?

## Baisse de la lactation ?

C'est possible à cause de la fatigue (reprise du travail et parfois augmentation du nombre de tétées la nuit), du stress et de la diminution de la fréquence des tétées. **MAIS** cela peut être relancé par l'aménagement de temps de **repos** et les **tétées** des moments passés avec votre bébé (le week-end par exemple).

## Refus du biberon ?

C'est possible **MAIS** en général cela ne dure pas plus de **quelques jours**. Si besoin, il existe des alternatives aux biberons et tétines classiques.

## Refus du sein ?

C'est possible **MAIS** cela reste rare. Il faut parfois rééduquer la technique de succion de votre bébé quand il est au sein.

## Difficultés à tirer votre lait ?

C'est possible **MAIS** persévérer **quelques jours** permet d'améliorer le tirage.

## Mauvais accueil de la personne qui va garder votre enfant ?

Cela peut arriver **MAIS** vous pouvez **anticiper** en expliquant dès le départ votre projet.

Les difficultés rencontrées sont le plus souvent **TRANSITOIRES**.  
Persévérer quelques jours permet en général de reprendre son équilibre.  
**De nombreuses mamans ne rencontrent pas de difficultés.**  
Il est important d'être **soutenue** en cas de moment difficile.

# Qui puis je contacter en cas de nouvelles questions ?

Un consultant en lactation :  
<http://consultants-lactation.org/>  
<https://consultants-lactation.com/>

La PMI (Protection Maternelle  
et Infantile) de mon secteur :  
- consultations avec sage-femme,  
puéricultrice ou médecin  
- réunions sur l'allaitement

Les professionnels de  
santé de mon entourage :  
sage-femme, médecin  
généraliste, pédiatre...



Le Lactarium de votre région,  
à Lyon au 04 72 00 41 43

Internet :  
- [www.lactissima.com/a-tire-d-ailes](http://www.lactissima.com/a-tire-d-ailes)  
- [www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)  
- [www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)  
- [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

Les associations de soutien à l'allaitement :

- Galactée (Rhône-Alpes) [www.galactee.org](http://www.galactee.org)
- la Leche League [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- (Isère) <http://marrainesdelait.com>
- (Grenoble) <http://voielactee38.com>
- (Chambéry) <https://www.groupeallaitement.org>

*(réunions d'information & lignes de permanence téléphonique de soutien)*

Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre enfant. Il est d'ailleurs **recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé** jusqu'à l'âge de au moins deux ans.

Vous avez envie de tenter l'expérience ?

***Faites-vous confiance !***

• *Thèse de médecine générale de Céline Sandler.*

• *Document conçu en suivant la « méthode d'élaboration d'un document écrit d'information à l'intention des patients et des usagers du système de santé », décrite par la Haute Autorité de Santé (HAS) en 2008.*

*C'est-à-dire conçu à partir de données scientifiques validées, et élaboré en concertation avec des mamans et des professionnels de santé.*

---

2014  
réactualisation 2022

---