

# Comment tirer son lait ?

> Plusieurs techniques sont possibles :

Expression **manuelle**

**Tire-lait manuel ou électrique** auprès d'une pharmacie ou d'un fournisseur de matériel (appareil à louer ou à acheter). Remboursement partiel sur ordonnance avec éventuel complément par certaines mutuelles.

Pour toutes les manipulations, se laver les mains



Les différents pièces du tire-lait sont nettoyées avec du savon liquide (produit vaisselle) et de l'eau chaude.

> La conservation du lait maternel



Une fois le lait maternel recueilli, il est disposé dans un **biberon**, un **sachet** ou un petit container en verre et mis au réfrigérateur à 4°C (dans la partie la plus froide, pas dans la porte). On peut le **conserver 48h**.

En cas **de transport du lait maternel** (du domicile vers l'assistante maternelle, ou, en cas de recueil sur le lieu de travail, du travail au domicile), une **glacière** avec plaques froides peut être utilisée.)

En cas de non-utilisation prévue au-delà de 48h, le lait peut être **congelé à -18°C**. La durée de conservation maximale est de **4 mois**.




Pour **décongeler le lait maternel** : mettre au réfrigérateur, puis réchauffer le biberon en eau tiédie sous l'eau du robinet ou au bain-marie. **Eviter le micro-onde** qui peut trop chauffer le lait alors que les parois du biberon sont moins chaudes. Le lait décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24h sinon il doit être jeté.




## Devenir parents est une aventure singulière

1000 premiers jours en Pays Loire Touraine est un réseau de professionnels et d'associations soutenant les parents durant la grossesse et les premières années de leur enfant.



 [www.1000jours-plt.org](http://www.1000jours-plt.org)

 [1000joursplt@chicacr.fr](mailto:1000joursplt@chicacr.fr)

 02 47 23 31 08

## Allaitement et reprise du travail



Création : 1000 premiers jours en Pays Loire Touraine, inspiré de Réseau Sécurité Naissance. Crédits photos : Storyset, Freepick



# Concilier allaitement maternel et travail

> Continuer à allaiter tout en travaillant présente de nombreux avantages : santé de l'enfant, lien mère-enfant...

💧 **Travailler ne veut pas dire sevrage** : cela dépend du projet de la mère et du couple, du type et de l'organisation du travail (durée, pénibilité, éloignement...), et du bébé. Beaucoup de femmes allaitent tout en travaillant.

💧 Reprendre un travail tout en allaitant est une **période qui peut être difficile**. Elle se prépare tant pour la mère que pour le bébé. Une aide est toujours possible auprès de professionnels.

## La loi

> Plusieurs dispositions visant à faciliter l'allaitement par les mères qui ont repris le travail figurent dans le Code du travail :

💧 **C'est un droit pendant la première année de l'enfant**. Les mères ont, pour ce faire, une heure par jour (articles L1225-30 et L225-31 du code du travail). Cette heure est "répartie en deux périodes de 30 minutes" (art. R1225-6), une le matin et une l'après-midi.

💧 Tout employeur employant plus de cent salariés peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des **locaux dédiés à l'allaitement** (art. L1225-32, R 1225-6 et R1225-7 du code du travail).

💧 Par ailleurs, comme la femme enceinte, la femme allaitante peut bénéficier, dans certains postes à risques, d'un **aménagement** des tâches à accomplir.

**Ces droits sont souvent méconnus par les employeurs.**

N'hésitez pas à en parler avec votre employeur, sur la base du code du travail consultable sur internet.

# Comment faire en pratique ?

> **Les tétées sont maintenues lorsque la maman est disponible. Pour les autres moments, plusieurs solutions : le lait maternel tiré ou le lait artificiel.**

**Le bébé est proche du lieu de travail** : la maman peut se déplacer pour donner une ou plusieurs tétées au cours de la journée.

**La durée d'absence de la maman est prolongée** : il faut organiser les repas au cours de la journée.

# Comment se préparer avant la reprise ?

> **Une organisation est nécessaire :**

Organiser avant la reprise un ou **quelques séjours d'essai** du bébé auprès de l'assistante maternelle ou de la crèche.

**Apprendre à tirer son lait.**

**Préparer un stock de lait d'avance et organiser le recueil et le stockage**

**Habituer l'enfant à l'assistante maternelle** pour qu'il accepte le lait maternel tiré ou le lait artificiel.

**Informé son employeur** en cas de recueil de lait sur le lieu de travail. (réfrigérateur)



**Le rôle du père et de l'entourage est primordial** : pour soutenir la maman, pour donner le lait artificiel ou le lait maternel tiré...



# Les adresses pour obtenir une aide

**Des professionnels peuvent vous aider à passer un cap :**

> **Professionnels libéraux** : sages-femmes, médecins généralistes, pédiatres : <http://annuaire.sante.ameli.fr>

> **Professionnels de PMI** (Protection Maternelle et Infantile) : puéricultrice, sages-femmes, médecins dans les Maisons Départementales de la Solidarité (MDS) :

- Amboise : 02 47 30 48 48
- Bléré : 02 47 23 54 54
- Château-Renault : 02 47 29 50 94
- Montlouis : 02 47 29 40 56

> **Centre Périnatal de Proximité** de l'hôpital Amboise-Château-Renault : sages-femmes :

- 02 47 23 33 27

# Les associations de soutien à l'allaitement

[www.lilfrance.org](http://www.lilfrance.org)  
[www.allaitement-jumeaux.com](http://www.allaitement-jumeaux.com)  
[www.coordination.allaitement.org](http://www.coordination.allaitement.org)  
[www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)