

Comment tirer son lait

Plusieurs techniques sont possibles :

- Expression manuelle
- Tire-lait manuel auprès d'une pharmacie ou d'un fournisseur de matériel médical
- Tire-lait électrique : la commande se fait sur ordonnance (à louer ou à acheter). Un remboursement peut se faire par certaines mutuelles.

Pour toutes les manipulations, se laver les mains. Les différentes pièces du tire-lait sont nettoyées avec du savon liquide (produit vaisselle) et de l'eau chaude. La stérilisation se fait en faisant bouillir les matériels pendant 10 minutes ; laisser refroidir jusqu'à la fois suivante.

La conservation du lait maternel



Une fois le lait maternel recueilli, il est disposé dans un biberon ou un sachet et mis au réfrigérateur à 4°C (dans la partie la plus froide, pas dans la porte). On peut le conserver 48 h selon les dernières recommandations de l'AFSSA (voir le site www.afssa.fr/ftp/afssa/32135-32136.pdf)

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 48 heures, le lait peut être congelé à - 18°C dans un biberon ou un sac de recueil. La durée de conservation est de 4 mois maximum.

Pour décongeler le lait maternel : mettre au réfrigérateur, puis réchauffer le biberon en eau tiède sous l'eau du robinet ou au bain-marie. Éviter le micro-onde qui peut trop chauffer le lait alors que les parois du biberon sont moins chaudes.

Éviter les transvasements dans divers contenants et se laver les mains avant toute manipulation.

Adresses pour obtenir une aide

Des professionnels peuvent vous aider à passer un cap. Les médecins généralistes, les sages-femmes libérales, les pédiatres, les puéricultrices, les auxiliaires de puériculture, les services de PMI (médecins, puéricultrices) peuvent vous donner des conseils selon votre projet d'allaitement.

Vous trouverez dans un marque-page joint les adresses des personnes que vous pourrez également contacter :

- Maternité
- Protection maternelle et infantile
- Association d'aide aux femmes allaitantes

Qu'est ce que le Réseau « Sécurité Naissance Naître Ensemble » des Pays de la Loire ?

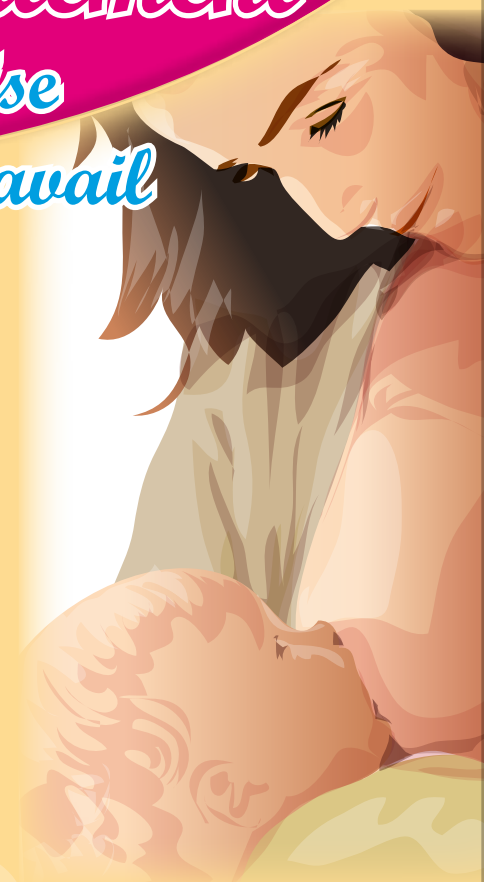
Les 24 maternités des Pays de la Loire sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité maximale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance. Quelle que soit la maternité choisie, les médecins, généralistes et spécialistes comme les gynéco-obstétriciens, les sages-femmes, les pédiatres, les anesthésistes, les puéricultrices proposent aux mères le niveau de soins correspondant aux problèmes rencontrés. Le Réseau organise également des groupes de travail comme celui consacré à l'allaitement maternel.

**Réseau « Sécurité Naissance – Naître ensemble »
des Pays de la Loire
1, allée Baco – 44000 NANTES**

Des sites internet sur l'allaitement

- [http://action.allaitement.free.fr/ ;](http://action.allaitement.free.fr/)
- [http://perso.wanadoo.fr/ipa/ ;](http://perso.wanadoo.fr/ipa/)
- [http://www.lilfrance.org/ ;](http://www.lilfrance.org/)
- [http://www.allaitement-jumeaux.com/ ;](http://www.allaitement-jumeaux.com/)
- [http://www.allaite.org/ ;](http://www.allaite.org/)
- [http://sosallaitement.ifrance.com/ ;](http://sosallaitement.ifrance.com/)
- [http://santeallaitementmaternel.com ;](http://santeallaitementmaternel.com/)
- [http://www.co-naître.net/_](http://www.co-naître.net/)
- <http://www.lactitude.com/text/index.html>

Allaitement et reprise d'un travail

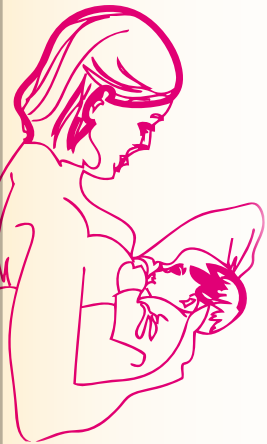


**groupe de travail
« allaitement maternel »**

Le Réseau
« Sécurité Naissance - Naître Ensemble »
des Pays de la Loire



Concilier allaitement maternel et travail



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

Travail 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 :

- L'allaitement (dans l'établissement ou ailleurs) est un droit pendant la première année de l'enfant. Les mères ont, pour ce faire, une heure par jour (articles L224-2 et L224-3 du Code du travail). Cette heure est « répartie en deux périodes de trente minutes » (article R224-1), une le matin et une l'après-midi. Attention ! Dans les textes, ces pauses n'étant pas considérées comme du travail effectif, elles ne sont pas rémunérées... Sauf si votre convention collective, accord de branche ou accord d'entreprise prévoit le contraire.

- Un local doit être prévu pour l'allaitement au sein de l'entreprise. Il doit satisfaire à des conditions de confort plus ou moins importantes selon la taille de l'entreprise (articles L224-3, L224-4 et R224-2).

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

Peu utilisés, ces droits sont souvent méconnus par les employeurs. La négociation risque donc d'être plus ou moins serrée, selon les rapports que vous entretenez avec votre hiérarchie et les acquis sociaux en vigueur au sein de votre entreprise. Voir le Code du travail 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

- Informer son employeur en cas de recueil de lait sur le lieu de travail (réfrigérateur)

Questions – Réponses

- J'ai l'impression d'avoir moins de lait :

mettre le bébé plus souvent au sein quand vous êtes avec lui

- Mon bébé se remet à pleurer la nuit :

augmenter la fréquence des tétées

- Le bébé refuse le sein :

le lait maternel peut être donné au biberon ou avec un autre moyen

- Mes seins sont tendus et douloureux la journée :

prévoir de tirer le lait maternel et de le conserver sur place au réfrigérateur. Le ramener le soir au domicile dans un sac isotherme ou une glacière

- Mon bébé refuse le biberon :

envisager des alternatives comme la tasse, la seringue, la pipette...

- Mon bébé refuse d'être nourri par une autre personne :

un peu de patience, c'est temporaire...

- Mon employeur refuse des aménagements :

rappeler la loi qui protège les femmes qui ont fait le choix d'allaiter ; emmener une glacière pour transporter le lait tiré sur le lieu de travail

- Mes collègues de travail sont gênées ou font des remarques :

l'allaitement maternel est encore mal vu par certaines personnes..

- Et pourquoi pas un arrêt de travail supplémentaire (arrêt-maladie) ?

Il n'y a pas, dans la législation française et dans le code de la Sécurité Sociale, de disposition particulière. Les médecins ne sont pas habilités à délivrer un arrêt maladie pour allaitement. Un congé parental peut correspondre aux souhaits de certaines femmes.

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