

POUR EN SAVOIR PLUS



Site de la Haute autorité de santé
www.anaes.fr

Recommandations pour l'allaitement
maternel pendant 6 mois



Site du Ministère de la santé
Programme national nutrition santé
www.mangerbouger.fr

« Guide de la nutrition pour les 0-3 ans »



Site de l'Agence française de sécurité
sanitaire des aliments
www.afssa.fr

Recommandations pour la préparation
des biberons

TAMPON DU CENTRE DE PMI OU DE L'ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL



Conseil général des Hauts-de-Seine

Pôle Solidarités

2 à 16, boulevard Soufflot
92015 Nanterre cedex

www.hauts-de-seine.net



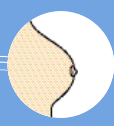
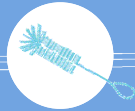
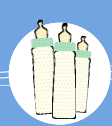
Vous allaitez votre bébé.

Vous souhaitez prolonger cette expérience unique alors que votre enfant va être confié à un assistant maternel ou à une crèche ; sachez que cela est possible !

En effet, la reprise de votre activité professionnelle n'implique pas forcément le sevrage de votre enfant. La poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de six mois, lorsque la mère le désire, fait même partie des recommandations nationales et internationales (ministère de la santé et OMS).

Aussi, le Conseil général des Hauts-de-Seine souhaite-t-il, au travers de cette plaquette, vous soutenir dans votre projet. Cela doit effectivement se préparer à l'avance afin que votre allaitement se prolonge dans les meilleures conditions pour vous et votre enfant.

CONSEILS AUX MÈRES QUI DÉSIRENT POURSUIVRE L'ALLAITEMENT
DE LEUR ENFANT ACCUEILLI EN CRÈCHE OU CHEZ UN ASSISTANT MATERNEL



Recommandations

Il est souhaitable que vous constituiez dans les semaines qui précèdent l'accueil de votre bébé à la crèche ou chez l'assistant maternel, un stock de plusieurs biberons de lait congelé.

Le matériel

Vous utiliserez des biberons de préférence en verre ou en plastique transparent (*réipients en polycarbonate ou polypropylène*)

Le nettoyage et la désinfection

Votre lait va être conservé et non pas bu directement par votre bébé. Aussi, l'hygiène à adopter à chaque étape, depuis le recueil de votre lait jusqu'à sa consommation par votre enfant, est indispensable.

Il est primordial de laver les biberons et le matériel de recueil immédiatement après chaque utilisation :

- soit à la main avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle en utilisant des goupillons ;
- soit au lave-vaisselle en utilisant un cycle complet à 65 degrés.

Juste avant chaque utilisation, il est recommandé de porter à ébullition les flacons et le matériel de recueil.

La stérilisation n'est pas obligatoire. Cependant, le contenant de conservation doit être propre et sec.

À noter que la stérilisation à froid n'est pas conseillée.

Le recueil

Vous pouvez utiliser un tire-lait manuel ou électrique dont les biberons s'adaptent directement à celui-ci afin d'éviter toute contamination lors des manipulations.

Vous pouvez aussi opter pour un recueil du lait « à la main » par massage.

Préalablement, **vous devez impérativement vous laver les mains avec de l'eau et du savon liquide.** Vous veillerez à bien les sécher avec du papier à usage unique.

Si vous respectez les consignes ci-dessus, une douche quotidienne suffit. Il n'est donc pas nécessaire de nettoyer vos seins avant chaque recueil.

Conservation du lait (2 modes de conservation possibles)

LA CONGÉLATION

Elle doit intervenir, soit immédiatement après le recueil, soit dans un délai de 24 heures après réfrigération. Vous veillerez à ne pas remplir complètement le biberon pour éviter qu'il n'éclate. Vous placerez le biberon dans le congélateur en vérifiant qu'il soit réglé à **-18°C**. Ne jamais le placer dans le freezer de votre réfrigérateur.

Notez sur le biberon la date, l'heure du premier recueil et le nom de votre bébé.

Vous pouvez conserver ces biberons **4 mois maximum à -18°C** dans votre congélateur, à condition qu'il n'y ait pas de rupture de la chaîne du froid (coupure de courant, porte laissée ouverte, panne du congélateur...).

Le lait décongelé ne doit pas être recongelé.

LA RÉFRIGÉRATION

Immédiatement après le recueil, vous placerez le biberon dans votre réfrigérateur, sur une grille, **à l'exclusion de la porte**. Au préalable, vous aurez vérifié sa température à l'aide d'un thermomètre, celle-ci devant être comprise **entre 0 et +4° maximum**.

Si le volume souhaité de lait n'est pas recueilli en une seule fois, verser le lait recueilli à chaque extraction dans un biberon de recueil, le refroidir, puis verser le lait refroidi dans le biberon de conservation. Cela permet d'éviter tout choc thermique.

Vous noterez la date, l'heure du premier recueil et le nom de votre bébé.

Ce biberon doit être consommé dans les 48 heures. Si ce biberon n'est pas consommé dans les 24 premières heures, il peut être congelé.

Le transport

Vous transporterez dans un **sac isotherme, avec pack de glace**, les biberons réfrigérés ou congelés (bagues, tétines et capuchons montés).

Dès l'arrivée :

- chez l'assistante maternelle, vous veillerez à ce que celle-ci les place sur une grille de son **réfrigérateur à +4° maximum ou au congélateur** ;
- ou vous confierez les biberons au personnel de la crèche.

Pour tout renseignement complémentaire, n'hésitez pas à contacter la directrice de la crèche ou l'équipe du centre de PMI le plus proche de votre domicile.