

# 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 médical (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 différentes 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 contenant en verre et mis au réfrigérateur à 4°C (dans la partie la plus froide, pas dans la porte). On peut le **conserver 48 h**.

**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 h**, le lait peut être **congelé à -18°C**. La durée de conservation est de **4 mois maximum**.

**Pour décongeler le lait maternel** : mettre au réfrigérateur, puis réchauffer le biberon en eau tiédie sous l'eau du robinet ou au bain-marie. Le lait décongelé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures sinon il doit être jeté.

**Éviter le micro-ondes** 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.

> Voir aussi document transporter et conserver le lait maternel : [https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations\\_d\\_hygiene\\_pour\\_les\\_biberons-2.pdf](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_d_hygiene_pour_les_biberons-2.pdf)

# Les 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.

## Sites Internet sur l'allaitement :

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

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

Les **23 maternités des Pays de la Loire**, avec les 13 services de néonatalogie et tous les professionnels de la périnatalité, sont organisées pour proposer aux mères et aux couples la sécurité optimale dans le respect des choix des lieux d'accouchement et des projets de naissance.

Quelle que soit la maternité choisie, les professionnels 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 avec les professionnels des **groupes de travail** comme celui consacré à l'allaitement maternel.



## Coordination :

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes  
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : [coordination@reseau-naissance.fr](mailto:coordination@reseau-naissance.fr)  
[parents.reseau-naissance.fr](http://parents.reseau-naissance.fr)



# Allaitement et reprise d'un travail



> Groupe de travail "Allaitement Maternel"



Le Réseau Sécurité Naissance - Naître Ensemble est le réseau des maternités et des professionnels de la périnatalité de la région 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 L1225-30 et L 225-31 du code du travail). Cette heure est "répartie en deux périodes de trente minutes" (article R1225-5), 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.
- Tout employeur employant plus de cent salariées peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des locaux dédiés à l'allaitement (article L 1225-32, R 1125-6 et R 1225-7 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.

**Peu utilisés, 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.
- **Informers 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...**



## 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.*

**Mon 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**... Rassurez la personne qui s'occupe de votre bébé.*

**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.*

**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.*