

La reprise d'activité est souvent source d'inquiétude pour la mère allaitante, beaucoup de questions se posent en terme de logistique et sur la poursuite de son allaitement.

Il convient d'anticiper 3 à 4 semaines avant la reprise d'activité :

- le matériel nécessaire au tirage, stockage et transport du lait (respect de la chaîne du froid : glacière et pain de glace),
- les discussions avec la personne qui sera en charge de votre enfant (crèche, assistante maternelle...) pour assurer une bonne collaboration sur la gestion du lait maternel,
- de la manière dont celui-ci sera donné à l'enfant (biberon ou solution alternative),
- et des échanges avec votre employeur.

Il sera judicieux de tirer votre lait au minimum 2 fois durant votre journée de travail (matin/après-midi) et de faire des tétées à volonté à votre bébé dès votre retour à la maison et la nuit afin que votre lactation soit toujours optimale.

N'hésitez pas à vous faire accompagner par votre sage-femme, une conseillère en lactation, la PMI et toutes les associations existantes.



## QUELQUES CONSEILS :

- Choisissez un tire-lait adapté, confortable et suffisamment puissant.
- Commencez à faire des stocks de lait maternel dès que vous le pouvez.
- Stock de petites/moyennes quantités (60-120 ml)
- Etiquetez vos contenants à la date et l'heure à laquelle vous tirez.
- Lors des sessions de tirage et en l'absence de votre bébé ; massez vos seins, regarder une photo de votre bébé, détendez vous afin de libérer un maximum d'ocytocine.
- Quand votre enfant est en crèche ou auprès d'une assistante maternelle, Il est recommandé de leur donner 30 à 45 ml par heure de garde soit 300 à 450 ml pour 10 heures de garde réparties en quantité de 100 à 120 ml.



## Que dit la loi :

- **1h de pause** qui peut être **répartie** en 2 fois 30 minutes matin/après-midi (*bébé allaité sur place ou tirer son lait*).
- Entreprise de plus de 100 salariés : obligation d'un local mis à disposition.
- Ce temps de pause est non rémunéré, renseignez vous sur votre **convention**.
- **Art L 1225-30, Art L1225-31, Art L 1225-32, Art R1225-5, Art R1225-6**

### Association de soutien de l'allaitement maternel :

Les PMI de votre secteur avec du personnel qualifié de la petite enfance.

Réseau Oréhane : <https://orehane.fr/> avec une plateforme d'écoute téléphonique tous les jours de 18h à 21h (03.10.01.01.01)

SOLIDARILAIT : 01.40.44.70.70 La LECHE LEAGUE <https://www.lillefrance.org/> VANILLA MILK : <https://vanillamilk.fr/>



## CONSERVATION DU LAIT :

**Durée de conservation avant administration du lait à l'enfant.**

**Dépasser ce délai le jeter :**

- 4 heures à température ambiante
- 4 jours au réfrigérateur à la maison et 2 jours en milieu hospitalier.
- 4 mois au congélateur
- 30 minutes pour le lait décongelé chauffé
- 24 heures pour le lait décongelé mis au réfrigérateur