

L'équipe du Lactarium  
d'Île-de-France



**Hôpital universitaire  
Necker-Enfants malades**  
Pôle mère-enfant Laennec  
1<sup>er</sup> sous-sol  
149, rue de sèvres  
75015 Paris

Tél : 01 71 19 60 47 - 01 71 19 60 48  
Mail : lactarium.idf@nck.aphp.fr  
Site internet : lactarium-idf.aphp.fr

Ouvert du lundi au vendredi  
de 8h30 à 16h00, sauf jours fériés



# Reprendre le travail tout en allaitant

Avec la collaboration de



# Des numéros de téléphone utiles

## Consultante en lactation de la maternité

Agnès Guyonnet : 01 71 19 61 67

## Lactarium

(Consultation, avis téléphonique, médicament) : 01 71 19 60 47

## Pédiatre

Virginie Rigourd : 01 71 19 60 48

## SOS allaitement

Semaine 19h à 22h - Week-end : 10h-20h : 0 800 400 412

## Médecin du travail

94 083

Si vous avez un excédent de lait, pensez au don de lait et contacter le lactarium

# Combien devrait boire mon bébé au biberon ?

Tableau 1

	Âge (mois)				
	1-6 mois	4-6 mois	6-12 mois	12-24 mois	Au-delà de 2 ans
<b>Type de lait</b> (à donner à température ambiante ou légèrement chauffé. Pas au micro-ondes)	Lait 1 <sup>er</sup> âge	Lait 1 <sup>er</sup> âge	Lait 2 <sup>ème</sup> âge	Lait de croissance 3	Lait de croissance 4
		Début diversification	Avec diversification	Avec diversification	Avec diversification
Les volumes et fréquences sont informatives. Ils doivent être adaptés en fonction des besoins. Le type de lait spécifique sera adapté par le pédiatre en fonction des particularités du bébé.					

	Âge (mois)							
	0-1 mois	1-2 mois	2-3 mois	3-4 mois	4-6 mois	6-12 mois	12-24 mois	Au-delà de 2 ans
<b>Nombre de biberons</b>	8-6	6	5	4-5	4	3	2	1
<b>Volume (ml) des biberons</b>	60-120	120	150	150-180	210	240	250	300

Attention tout biberon entamé par le bébé non fini devra être jeté. Pour préparer un biberon ajouter 1CAM /30ml d'eau. ex: 3 CAM / 90ml.

## Quelques repères pour vous aider

Volume tiré par jour : .....ml = .....biberons de .....ml  
 Volume de lait congelé de réserve : .....ml = .....biberons de .....ml

# Quand tirer ?

- Pour mettre du lait de côté avant la reprise du travail : **après une tétée, sur le sein controlatéral ou entre deux tétées.**
- Pour recueillir sur votre lieu de travail : **répartir dans la journée**, si les seins sont tendus.

## Identifier le(s) biberon(s) de lait :

Nom et prénom, date et heure à laquelle le lait a été tiré.

**Attention, si vous congélez le lait, il ne faut pas remplir les biberons complètement. Passez les sous l'eau fraîche avant de les mettre au réfrigérateur.**



# Conditions de conservation

Tableau 2

	Durée de conservation
<b>Fraichement tiré température ambiante</b>	4 h
<b>Réfrigérateur +4°C</b> <i>Zone la plus froide, ne pas stocker dans la porte du réfrigérateur</i>	48 h
<b>Congélation à -18°C</b> <i>(pas le freezer ou compartiment à glaçons)</i>	4 mois
<b>Décongélation au réfrigérateur</b> <i>Votre lait peut sentir le ranci à la décongélation mais il est consommable</i>	24 h
<b>Une fois à température ambiante</b>	1 h
<b>Après réchauffement</b>	1/2 h

# Vos droits congé maternité

- La loi du 11 février 2005, applicable depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2006.
- Durée : (au minimum 2 semaines avant l'accouchement) mais classiquement
  - pour **un premier bébé** : 10+6 = 16 semaines
  - pour **un troisième enfant** : 8+18 = 26 semaines
  - pour **des jumeaux** : 12+22 = 34 semaines.
- En cas d'accouchement prématuré le congé prénatal non pris est reporté et ajouté au congé post natal. Il débute à la date où aurait dû se produire l'accouchement si la grossesse avait été menée à terme.

Il n'existe pas de "congé allaitement" mais la loi dit :

## “ Législation du travail et allaitement

### Les locaux

**Art. L.224-3** : La mère peut toujours allaiter son enfant dans l'établissement, le local prévu pour se faire devant être séparé de tout local de travail.

**Art. 222-4** : Les entreprises employant plus de cent femmes peuvent être mises en demeure d'installer des chambres d'allaitement.

### Les pauses allaitement

**Art L. 224-2** : Pendant une année à compter du jour de la naissance, les mères allaitant leurs enfants disposent à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail, répartie en périodes de 30 min, l'une pendant le travail du matin, l'autre pendant l'après-midi. Le moment où le travail est arrêté pour l'allaitement est déterminé par accord entre les intéressées et leurs employeurs. À défaut d'accord, il est placé au milieu de chaque demi-journée de travail (**Art. 224-1**).

Les pauses ne sont pas considérées comme du travail effectif et ne sont donc pas rémunérées, sauf dans certaines conventions collectives.

”

# Comment vous organiser ?

## Poursuivre un allaitement exclusif

- En ayant mis votre lait de côté (suivre les conseils tableau 2).
- En tirant votre lait sur votre lieu de travail et en dehors pour qu'il soit donné à votre bébé dans les 48h (à la crèche, par la nourrice ou Assistante Maternelle).

## Poursuivre un allaitement partiel

- En continuant à l'allaiter à votre rythme, par exemple matin et soir, week-end, nuit...
- Il faudra arriver progressivement à ce rythme pour ne pas risquer une mastite, en tirant votre lait sur votre lieu de travail au démarrage pour vous soulager.
- En votre absence, vous pourrez proposer à votre bébé une préparation pour nourrisson (cf. tableau 1).

## Quelles ressources aurez-vous à Necker pour tirer et stocker votre lait ?

- **Une zone dédiée** dans votre service ou dans votre bureau (à voir avec le cadre).
- **Le lactarium** (sous sol -1, Bât Laennec, en semaine de 8h30 à 16h30).
- **Le salon d'allaitement** au 5<sup>ème</sup> étage en néonatalogie, Bât Laennec, le week-end et le soir.

## Quel matériel vous faudra-t-il ?

- **Un tire lait manuel ou électrique**, vous pouvez :
  - en louer un deuxième pour l'utiliser sur votre lieu de travail avec une ordonnance,
  - utiliser ceux du lactarium,
  - certains services en disposent.
- **Un sac isotherme** avec « pack » de glace.
- **Des biberons** ou **sacs de congélation** propres.
- **Réfrigérateur** (+4°C).
- **+/- congélateur** (-18°C).

# Utilisation d'un tire lait

## Des conditions générales d'hygiène doivent être respectées avant de recueillir le lait

- Une douche quotidienne.
- Se laver les mains au savon doux liquide, les sécher à l'aide d'un papier à usage unique.
- Il est préférable si le lait est transporté et consommé en collectivité de se laver les seins au savon doux liquide, rincer à l'eau courante et sécher à l'aide d'un papier à usage unique ; sinon ce n'est pas obligatoire.
- Sur votre lieu de travail en service de soins : du matériel à usage unique (téterelle) peut être fourni sinon il faudra apporter vos téterelles.
- À la maison : après chaque utilisation laver le set de pompage à l'eau chaude savonneuse, rincer, sécher à l'air libre et garder le dans un bac propre.

## Comment tirer son lait avec un tire-lait électrique ?

- S'installer confortablement en plaçant le tire-lait proche de soi.
- Positionner la(es) téterelle(s) bien en face du mamelon sur l'aréole de façon occlusive (choix de la taille de la téterelle en fonction de celle du mamelon et de l'aréole calibre 16mm à 36 mm selon les marques).
- Certains tire-lait dit physiologiques ont une première phase de stimulation de durée pré réglée ou adaptée en fonction du délai d'obtention du flux d'éjection du lait.
- Ensuite vient la phase d'expression durant laquelle la vitesse se ralentit, la puissance d'aspiration pourra être augmentée au fur et à mesure en fonction de la sensibilité et du flux de lait.
- Les tire-lait manuels pour des usages ponctuels peuvent être aussi efficaces.



**IMPORTANT**  
Trouvez la bonne position pour l'utilisation du tire-lait