

## A SAVOIR !

D'après l'Organisation Mondiale de la Santé, le Programme National Nutrition Santé et la Haute Autorité de Santé :

### Il est recommandé :

D'allaiter votre enfant au sein exclusivement pendant 6 mois et en complétant son alimentation jusqu'à ses 2 ans.

D'allaiter votre enfant même pour une courte durée.

Car votre lait est l'aliment idéal, il apporte tous les nutriments nécessaires, renforce son immunité et privilégie le lien mère enfant.

## Que dit la loi ?

Les articles L1225-30 à L1225-33 du code du travail prévoit 1 heure par jour pour tirer votre lait ou allaiter votre bébé jusqu'à son premier anniversaire.

L'article L1225-32 prévoit que tout employeur employant plus de 100 salariés peut avoir l'obligation d'installer dans son établissement ou à proximité des locaux dédiés à l'allaitement.

### Vous avez des questions ?

Le personnel du lieu d'accueil de votre enfant reste à votre écoute pour vous accompagner tout au long de votre allaitement.

Vous pouvez également contacter :

- Le lactarium de Nantes au 02 40 08 34 82 ou à l'Hôpital Mère-Enfant 38 bd Jean Monnet à Nantes
- La Leche League via leur site [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org) qui propose des réunions dans de nombreuses communes.
- La puéricultrice de la PMI de votre secteur
- Les ateliers allaitement de Talensac au 02.51.72.17.46

## Livret d'accueil de l'enfant allaité

**L'entrée en crèche ou chez une assistante maternelle est compatible avec la poursuite de l'allaitement.**



**TRAVAILLER ET  
ALLAITER**

**C'EST POSSIBLE !**

## LE RECUEIL DU LAIT

### Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

**M**aintenir toutes les tétées en fonction des possibilités du lieu d'accueil de votre bébé et à condition que celui-ci soit proche de votre lieu de travail.

**M**aintenir l'allaitement en dehors du temps d'accueil de votre enfant en stimulant la lactation durant la journée et en nourrissant votre enfant au sein le matin, le soir, le week-end. Durant la journée, vous pourrez lui donner des biberons de lait infantile.

**R**ecueillir votre lait. Vous pouvez tirer votre lait sur votre lieu de travail si vous disposez d'un tire-lait, d'un réfrigérateur et d'une glacière munie d'un pain de glace pour le transporter dans de bonnes conditions.

### Il existe plusieurs méthodes :

- **L'**expression manuelle,
- **L**e tire-lait manuel et le tire-lait électrique dont la commande se fait dans toutes les pharmacies, sur ordonnance par un médecin ou une sage femme,
- **L**avez-vous les mains,
- **U**tilisez des récipients propres voire stériles,
- **V**ous n'êtes pas obligée de nettoyer votre mamelon et d'extraire les 1<sup>ers</sup> ml, votre douche quotidienne suffit,
- **I**ndiquez sur votre contenant le nom, la date et l'heure du recueil.

**NB :** Il est préférable de stocker votre lait en petite quantité.

## LA CONSERVATION DU LAIT

Il faut conserver votre lait de préférence sur les étagères du réfrigérateur.

AFSSA 2005	Lait frais	Lait décongelé
Congélateur	4 mois	Ne pas recongeler
Réfrigérateur	48h	24h
Température ambiante	4h	1h

**!** : Le lait réchauffé doit être consommé dans les 30 minutes

### Pour amenez votre lait sur le lieu de garde de votre enfant :

- Vous transporterez votre lait dans une glacière munie d'un pain de glace.
- Le personnel se devra de vérifier l'étiquetage.
- Le lait sera immédiatement placé au fond du réfrigérateur et donné à votre enfant, à la demande après avoir été réchauffé exclusivement au chauffe biberon ou au bain-marie.