

Ce qu'il est important de retenir...

- ◇ Faire ce que vous avez envie de faire et pas ce que « les autres » vous disent de faire.
- ◇ Pour maintenir une bonne lactation, conserver **au minimum 2 tétées par 24h.**
- ◇ Allaiter la nuit si possible car les hormones de la lactation sont au plus haut en période nocturne.

Quelques références

- ◇ Conseillère en lactation
- ◇ Personnel accueillant votre enfant
- ◇ Association Seinbiose
- ◇ Site internet Grandir Nature
- ◇ « Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille » de Claude-Suzanne Didier Jean-Jouveau

Les équipes du Pôle Petite Enfance souhaitent vous soutenir dans votre projet d'allaitement et sont soucieuses de vous offrir les meilleures conditions pour la poursuite de ce projet, pour votre bien-être et celui de votre enfant.

Oui, j'allaite...



L'équipe du Pôle Petite Enfance

Année 2019-2020

Allaiter votre bébé et poursuivre l'allaitement au sein des établissements d'accueil du jeune enfant



« Le vrai secret de la réussite, c'est tout simplement de...

Savoir que c'est possible ! »

La Leche League France

La poursuite de l'allaitement à la reprise du travail

On croit encore trop souvent que la reprise du travail empêche d'allaiter et oblige à sevrer son enfant. Pourtant, il est tout à fait possible de poursuivre l'allaitement en travaillant.

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande l'allaitement exclusif jusqu'au 6 mois de l'enfant.



Plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- ◇ Allaitement exclusif en utilisant le lait maternel de la maman pendant les temps d'accueil et/ou en proposant un allaitement sur place
- ◇ Introduction de préparation pour nourrissons et/ou une alimentation diversifiée en complément du lait maternel

En pratique :

- ◇ Vous allaiter exclusivement votre bébé jusqu'au jour de la reprise du travail tout en vous entraînant à tirer votre lait.
- ◇ À la reprise du travail, vous continuer à tirer votre lait lorsque vous êtes séparé de votre bébé.
- ◇ Lors des retrouvailles, proposer lui le sein à sa demande (matin, soir, nuit et week-end).

Les bénéfiques

- ◇ Favorise la croissance physique et affective de l'enfant,
- ◇ Privilégie le lien mère-enfant. Les séparations sont plus faciles et les retrouvailles sublimée,
- ◇ Renforce l'immunité de l'enfant

Le lait maternel se conserve...

4 heures	entre 19° et 25°
48 heures	au réfrigérateur de 0° à 4°C
4 mois	au congélateur

Allaitement et travail

Les enfants allaités sont moins souvent malades, les études montrent que le taux d'absentéisme est plus faible et l'efficacité au travail est meilleure car les mères sont plus sereines.

Au moment de la reprise, il est possible que votre bébé ait besoin de téter plus souvent au sein, y compris la nuit. Il fait le « plein de maman », c'est sa manière de conserver le contact physique avec vous.

Répondre à ce besoin va lui permettre de s'adapter en douceur à cette nouvelle situation et de maintenir votre lactation.

Ce que dit la loi :

- ◇ **Art. L 1225-30.**
Pendant une année à compter du jour de la naissance, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail.
- ◇ Art. L 1225-31.
La salariée peut allaiter son enfant dans l'établissement.