

mam

Depuis 1976

# Les informations & conseils clés pour reprendre le travail sereinement tout en allaitant

Votre sage-femme vous accompagne



En collaboration avec Emmanuelle Rey, sage-femme  
D.I.U. en psycho-périnatalité

# Quels sont vos droits ?

Reprendre le travail constitue une des plus grandes difficultés rapportées par les mères dans le post-partum<sup>1</sup>. Cette période sera pour certaines d'entre elles une phase de changement difficile et stressante.

Les articles scientifiques sont unanimes sur les bénéfices de l'allaitement pour la santé de l'enfant. Les recommandations internationales de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé<sup>2</sup>) et françaises (PNNS Plan National Nutrition Santé<sup>3</sup>) préconisent un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de l'enfant, se prolongeant avec la diversification alimentaire jusqu'aux 2 ans de l'enfant.

## En France, on sait que :



des femmes salariées  
reprendront une activité  
professionnelle **dans la première**  
**année de l'enfant**<sup>1</sup>.



1/3 des femmes ayant allaité leur  
enfant à la naissance **continueront**  
**d'allaiter après la reprise du**  
**travail**<sup>1</sup>.

Enquête INRS sur 2375 femmes salariées (2023)<sup>1</sup>.

Vouloir poursuivre son allaitement tout en travaillant fait donc partie du quotidien de nombreuses femmes. L'UNICEF souligne l'importance de donner l'accès à toutes les femmes et à leur entourage personnel et professionnel aux informations sur les droits à l'allaitement au travail, pour que celui-ci puisse avoir lieu dans les meilleures conditions<sup>4</sup>.



**Quels sont les textes de référence  
sur l'allaitement au travail ?**

*Code du travail - Sous-section 5:  
Dispositions particulières à l'allaitement.  
(Articles L1225-30  
à L1225-33)<sup>5</sup>.*



Rappelons avant tout que l'allaitement au travail est un droit inscrit dans la loi française et dans le code du travail<sup>5</sup>. Pour allaiter dans de bonnes conditions sur votre lieu de travail, ces textes prévoient plusieurs dispositions vous permettant de bénéficier de temps et d'un espace dédié.

# Quels sont vos droits ?

---

## «L'heure d'allaitement» : Vous donner du temps...

Pendant la 1<sup>ère</sup> année de l'enfant, toute salariée dispose d'une heure par jour pendant les heures de travail pour allaiter son enfant ou tirer son lait<sup>5</sup>.

Cette heure est répartie en deux pauses de 30 minutes sur la journée, une le matin et une l'après-midi. Si l'employeur met à disposition des salariées un local dédié à l'allaitement dans l'entreprise, cette période d'allaitement est réduite à deux pauses de 20 minutes.

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. Ces pauses ne sont pas rémunérées.

## ... et de l'espace : les locaux dans l'entreprise

- La loi vous permet d'allaiter votre enfant ou de tirer votre lait sur votre lieu de travail<sup>5</sup>.
- Si vous travaillez dans une entreprise de moins de 100 salariées : votre employeur n'a pas d'obligation de vous mettre à disposition un local dédié à l'allaitement<sup>5</sup>.
- Si vous travaillez dans une entreprise de plus de 100 salariées : votre employeur a l'obligation de vous mettre à disposition un local dédié à l'allaitement. S'il n'est pas déjà prévu, vous pouvez lui en parler afin de pouvoir développer au mieux cet espace.

Il est précisé que votre employeur peut être mis en demeure par l'Inspection du Travail d'installer dans l'établissement ou à proximité un local dédié à l'allaitement<sup>5</sup>.

## Ce local doit respecter les caractéristiques suivantes :

- Séparation de tout local de travail.
- Aération et fenêtres ou autres ouvrants à châssis mobiles donnant directement sur l'extérieur.
- Renouvellement d'air continu.
- Éclairage convenable.
- Eau en quantité suffisante ou à proximité d'un lavabo.
- Sièges convenables pour l'allaitement.
- État constant de propreté (nettoyage quotidien).



### Bon à savoir :

Dans certains cas, ce sont les conditions de la convention collective liée à votre poste qui vont s'appliquer si elles sont plus favorables que la loi<sup>5</sup>. Pensez à consulter votre convention collective. Vous pouvez y avoir accès en ligne en scannant ce QR code et en entrant le nom de la convention inscrite dans votre contrat de travail.



# Le coin des astuces

Les conseils suivants peuvent vous être utiles pour allaiter au travail dans de bonnes conditions. Vous seule savez ce qui est important pour vous, n'hésitez donc pas à choisir les conseils qui vous semblent adaptés à votre situation. En cas de doute, demandez l'avis à votre sage-femme, elle pourra vous accompagner.



**Si vous vous sentez à l'aise, n'hésitez pas à parler ouvertement de votre allaitement au travail avec votre employeur et vos collègues.** L'UNICEF a reconnu dans ses recommandations sur l'allaitement au travail l'importance d'un environnement bienveillant dans ce même cadre. Parler avec votre entourage professionnel de vos motivations et des freins que vous ressentez peut vous aider<sup>4</sup>.



**Le soutien des deux parents l'un envers l'autre est essentiel pour bien réussir un allaitement au travail, ainsi que celui de l'entourage proche.** Parlez-en en famille et trouvez ensemble l'organisation qui vous conviendra le mieux<sup>4</sup>.



**Allaiter au travail vous demandera de bien planifier votre organisation.** Commencez à réfléchir votre emploi du temps et à une logistique type avant la reprise du travail si cela est possible pour vous<sup>4</sup>.

**Probablement l'un des conseils les plus importants : Ayez confiance en vous et en votre bébé.**

Il arrive que certains bébés «résistent» quelques jours au changement, cela peut être dur pour vous, mais plus qu'une rupture, cela construit aussi votre relation avec lui. Faites confiance à votre bébé et à ses capacités d'adaptation.





**Très important lors de la reprise du travail et encore plus si vous décidez de continuer à allaiter votre bébé : pensez à choisir un mode de garde pour votre bébé qui sera en accord avec cette organisation.** La coopération de la ou des personne(s) qui garderont votre enfant pendant que vous êtes au travail est essentielle dans la réussite de votre projet.



**Tirer son lait, c'est aussi allaiter.** Lorsque vous allez tirer votre lait au travail, pensez à vous mettre dans les mêmes conditions que si vous allaitez. Et lorsque vous rentrez à la maison, vous pourrez bien sûr reprendre le peau-à-peau avec bébé et l'allaiter directement.



**L'allaitement mixte est aussi un allaitement<sup>7</sup>.** Si vous ressentez le besoin d'alterner biberon de lait maternisé et allaitement, cela est tout à fait possible. Demandez à votre sage-femme de vous aider à trouver le rythme qui vous conviendra et vous permettra d'allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez. Il sera important pour maintenir votre lactation de donner le sein régulièrement ou de tirer votre lait entre-temps. Faites le choix le plus adapté pour vous.



**Stocker du lait au congélateur** avant la reprise du travail pourra vous permettre de limiter le stress de «produire» suffisamment de lait, une fois le travail repris.



**Avec le temps, votre organisation sera de plus en plus simple.** Si lorsque vous allez recommencer à travailler, le rythme peut être difficile du fait du nombre de tétées par jour, cela sera de plus en plus simple avec bébé qui grandit. En entamant la diversification, vous aurez de moins en moins besoin de tirer votre lait ou d'allaiter bébé sur votre lieu de travail.

# Le B.A.-BA du tire-lait

**Pour tirer votre lait dans de bonnes conditions au travail, vous aurez besoin :**

- D'un tire-lait. Si vous le pouvez, avoir un tire-lait juste pour votre lieu de travail vous évitera de le transporter. Il existe désormais des tire-laits nomades à l'achat qui facilitent l'allaitement lors de la reprise du travail.
- De biberons de recueil, de pots ou sachets de conservation du lait.
- D'une glacière pour le transport avec un pack réfrigérant (maximum 1 heure de transport<sup>8</sup>).
- De sachets de désinfection.
- De coussinets d'allaitement et un haut de recharge en cas de fuite.

Acheter un tire-lait spécifique pour le travail est très pratique. À savoir également que la location d'un tire-lait est remboursée en France sur ordonnance du médecin ou d'une sage-femme<sup>8</sup>.

Pour tirer votre lait, installez-vous confortablement et profitez-en pour faire une pause.



**Pensez bien à :**

1. Vous laver soigneusement les mains avant utilisation de votre tire-lait.
2. Poser le tire-lait et le biberon ou le pot/sachet de conservation sur un endroit propre ou nettoyé.

## Conservation :

Après le recueil, fermez le biberon, le pot ou le sachet de conservation de façon étanche.

Notez la date et l'heure du recueil du lait sur le biberon ou le sachet, avec le nom de votre enfant s'il est gardé en collectivité.

Le récipient doit être stocké au réfrigérateur ( $T = +4^{\circ}\text{C}$ ) immédiatement après le recueil du lait. Ne pas le stocker dans la porte, qui n'est pas assez froide.

S'il est stocké au réfrigérateur, le lait doit être consommé dans les 48h après son recueil.

Vous pouvez congeler votre lait dans un congélateur à une température de  $-18^{\circ}\text{C}$ .

Il pourra ainsi être conservé 4 mois.

Pour le décongeler, placez-le au moins 6 heures au réfrigérateur avant consommation. Un lait décongelé ne peut être conservé que 24h au réfrigérateur. Ne pas recongeler un lait décongelé. Ne pas utiliser de freezies ou compartiment à glaçons pour congeler votre lait, ils ne sont pas assez froids.

*D'autres organismes préconisent des délais de conservation plus longs comme la CoFam par exemple.  
N'hésitez pas à vous renseigner et en parler avec votre sage-femme.*

Le ministère de la Santé et des Solidarités met à disposition des parents une brochure complète sur le recueil, le transport et la conservation du lait maternel. Vous pouvez accéder à son contenu en scannant ce QR code avec votre téléphone.



Également, pour en savoir plus sur les recommandations de la COFAM, scannez celui-ci:



Cette brochure est informative et ne remplace pas les conseils d'un professionnel de santé. Il est important que dans votre désir d'allaiter en travaillant, vous puissiez compter sur une personne ressource à laquelle vous pourrez poser vos questions, comme votre sage-femme par exemple.

Vous pouvez également vous rapprocher du centre de Protection Maternelle et Infantile (PMI) de votre ville ou département. Ces centres se chargent principalement d'informer et de dispenser des soins médicaux et un suivi de santé aux femmes enceintes et aux enfants âgés de 0 à 6 ans. Pour trouver la PMI la plus proche de chez vous, vous pouvez contacter votre mairie ou consulter le site :

<https://lannuaire.servicepublic.fr/navigation/pmi>

## RÉFÉRENCES:

1. INRS Radauceau A., Demange V., Grzebyk M. and al. Grossesse au travail: le retour au travail après un congé maternité.
2. OMS - Organisation mondiale de la Santé Recommandations sur l'allaitement maternel [https://www.who.int/fr/healthtopics/breastfeeding#tab=tab\\_2](https://www.who.int/fr/healthtopics/breastfeeding#tab=tab_2)
3. PNNS - Programme National de Nutrition Santé Allaitement maternel, les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère ministère des Solidarités de la Santé et de la Famille
4. United Nations Children's Fund, Let's make it work!: Breastfeeding in the workplace Using Communication for Development to make breastfeeding possible among working mothers, UNICEF, New York, April
5. Source : servicepublic.fr consulté le 05/06/2023 - <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1769>
6. Organisation internationale du Travail. Kit de ressources sur la protection de la maternité Module 10 / Bureau international du Travail, Service des conditions de travail et de l'emploi (TRAVAIL). Genève : BIT, 2012
7. Monge Montero C, van der Merwe LF, Papadimitropoulou K, Agostoni C, Vitaglione P. Mixed milk feeding: a systematic review and meta analysis of its prevalence and drivers. Nutr Rev. 2020 Nov 1;78(11):914-927.
9. Recommandations ministère de la santé [https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations\\_d\\_hygiene\\_pour\\_les\\_biberons\\_2.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/Recommandations_d_hygiene_pour_les_biberons_2.pdf)

# Témoignages de parents

---

**Comment avez-vous organisé l'allaitement lors de votre retour au travail ?  
Quelles ont été les principales difficultés rencontrées et comment les avez-vous surmontées ?**

**Chloé:** Je suis pharmacienne d'officine, et dès ma reprise du travail après mon congé parental, j'ai demandé à bénéficier du temps d'allaitement prévu par la législation.

J'ai proposé de diviser les 30 minutes accordées en deux sessions de 15 minutes : une le midi et une en fin d'après-midi. Ma supérieure a même pris l'initiative de me préparer un tableau pour comptabiliser ces temps, ce qui a facilité l'organisation. L'environnement bienveillant et l'anticipation de l'organisation ont vraiment été des atouts.

**Coralie:** Nous en sommes à bientôt 9 mois d'allaitement exclusif, mon bébé accepte le biberon et je continue de tirer mon lait au travail. Finalement, ma plus grande difficulté a été mon appréhension !

**Marie:** J'ai tiré 1 à 2 fois par jour pendant 1 mois et demi avant la reprise du travail pour avoir du stock de lait en avance pour la garde de mon bébé. J'avais quasiment un tiroir complet de lait congelé ! Une fois ma reprise de travail, et en me connaissant mieux aussi, j'ai pu déterminer 2 à 3 moments dans la journée pour tirer mon lait. J'ai donc bloqué ces créneaux dans mon agenda. Les difficultés que j'ai rencontrées : l'absence de salle d'allaitement, l'absence d'intimité et la quantité de lait. Pour surmonter cela, je me répète le mantra : fais-toi confiance. Si ça n'a pas marché aujourd'hui, ce n'est pas la fin du monde. Ça fonctionnera demain, ou après-demain. Mon bébé va bien, il est en bonne santé : tout va bien.

**Julie:** Les principales difficultés, c'est en premier lieu : le temps ! Car tirer son lait demande un peu de temps de tirage et de nettoyage, il faut bien compter 1h 30 par jour à trouver ! J'ai aussi eu du mal en déplacement : train, chez le client, il n'y a pas d'endroits spécifiques pour tirer son lait tranquillement, et encore moins d'endroits pour le stocker... Il faut donc bien penser à tout, le nettoyage, le stockage du lait et du tire-lait propre, de quoi se nettoyer les mains... j'ai réussi en faisant attention à bien tout prévoir et voir cela comme un challenge : "Allez maman, ramène assez de lait pour demain, courage !!!"

Un autre détail important, c'est garder la forme ! Il faut manger et boire régulièrement, surtout après avoir tiré son lait sinon c'est dur et j'avais de très gros coups de mou !

## Avez-vous senti le soutien de votre entourage professionnel et personnel dans votre choix de poursuivre l'allaitement en travaillant ? Quelles actions spécifiques ont été mises en place pour faciliter cette période ?

**Chloé :** J'ai commencé par deux sessions quotidiennes pour tirer mon lait au travail, puis je suis passée à une seule, et aujourd'hui je n'en ai plus besoin. Mon fils a maintenant 13 mois, et je continue de l'allaiter avec plaisir.

**Coralie :** Mon mari a été un soutien merveilleux et ce, depuis la grossesse. Nous sommes allés tous les deux à la maternité pour une consultation avec une conseillère en lactation afin d'avoir le même niveau d'informations avant même la naissance. J'ai été soutenue par d'autres amies et mamans ayant allaité et travaillé : je savais que cela pouvait être difficile mais possible ! Être encouragée fait beaucoup de bien. Je n'ai pas eu de frein du côté de mon entourage :

au contraire ! Il faut dire que j'avais mis le paquet sur la diffusion d'informations des bienfaits de l'allaitement. Je suis psychologue de profession, je sais combien la communication est essentielle.

**Julie :** Les phrases du type : « Tu sais, tu peux aussi lui donner du lait infantile la journée ? » arrivent très rapidement dans les conversations ; ou encore : « Quoi ??? Tu n'as donné que ton lait depuis sa naissance ?? », « Tu sais, tu peux très bien garder que le matin et le soir à 5 mois ! », c'est étonnant car je trouve que l'allaitement n'est pas si difficile, c'est juste pour moi une gestion particulière pour le bien-être de mon bébé.

## Avec le recul, quels conseils essentiels donneriez-vous à une autre maman qui envisage de reprendre le travail tout en continuant d'allaiter ? Y a-t-il des aspects que vous auriez abordés différemment ?

**Chloé :** Il n'y a pas de bonne ou mauvaise décision, l'important est de s'écouter et de faire ce qui est le mieux pour soi et son enfant. Je conseillerais de bien anticiper la reprise : discuter en amont avec l'employeur, organiser un espace et un temps dédié au tirage du lait, tester éventuellement le rythme avant la reprise... Et surtout, ne pas culpabiliser si les choses ne se passent pas exactement comme prévu. C'est un ajustement progressif.

**Coralie :** J'encouragerais toute maman qui s'en sent l'énergie à ne pas sacrifier son allaitement pour cause de reprise du travail ! C'est possible, ça se fait ! Une bonne organisation, des tire-lait adaptés, un congélateur avec de la place, de la motivation et bien sûr, beaucoup d'amour ! Faites-vous confiance et agissez dès la moindre difficulté pour vous faire accompagner (douleurs, baisse de quantité des tirages, infection...),

chaque problème a sa solution mais je dirais qu'il faut agir vite pour ne pas se trouver dans l'impasse !

**Marie :** Voici les conseils que je donnerais : tirer son lait avant la reprise du travail, investir dans un tire-lait nomade, prévenir ses RH / manager avant la reprise du travail, bloquer des créneaux et être flexible, se faire confiance.

**Julie :** Il faut se moquer un peu des autres et du côté pudique que l'on peut avoir, cela doit rester une fierté d'allaiter son petit, c'est normal et nous sommes faites pour cela ! Je ne me dis plus quand je vais arrêter, après tout il n'y a pas de limite, on verra ! Je sais maintenant que le sevrage va être sans doute plus dur pour moi que pour Marcel car ce sont des moments magiques remplis de tendresse et de connexions entre nous !

# Témoignages de parents

---

**Parce qu'il n'y a rien de plus parlant que le vécu, nous sommes allés à la rencontre de Mona, une jeune maman qui a repris le travail tout en poursuivant son allaitement.**

**MAM : Pourquoi avoir choisi de tirer votre lait au travail et de continuer l'allaitement ?**

Quand j'ai repris le travail, l'allaitement avait pris son rythme de croisière depuis un ou deux mois, je ne me voyais pas sevrer mon bébé. Je savais que c'était possible de faire les deux, pour avoir eu des témoignages d'autres mères. Et je savais que c'était aussi dans mes droits.

**Lors de votre retour au travail, quelle organisation avez-vous dû mettre en place ?**

Le premier point, c'est d'habituer bébé à bien prendre des biberons. Il faut prévoir plusieurs semaines. Ensuite, s'équiper, c'est-à-dire avoir un, voire plusieurs tire-lait, ainsi qu'une glacière. Il faut acheter suffisamment de biberons pour que ça tourne et faire un petit stock de lait au congélateur en cas d'imprévu.

**Comment avez-vous abordé le sujet avec votre manager et/ou vos collègues ? Comment cela a-t-il été perçu ?**

Je suis assez engagée sur ce sujet : pour les femmes qui le souhaitent, allaiter et travailler, tirer son lait au travail, ça devrait être normal. J'ai donc informé ma manager et mes collègues de mon choix. Ce qui est sûr, c'est que cela ne m'a jamais empêchée de faire mon travail. Je pense qu'on doit discuter de l'organisation pratique mais pas du principe. Il faut le faire tôt pour que tout le monde soit serein à la reprise. Et pour créer

l'habitude, par exemple, dans mon agenda professionnel, visible par tous mes collègues, il y a chaque jour deux créneaux de 15 min de tirage qui sont indiqués. Évidemment je suis flexible, et je décale si nécessaire. C'est à la fois un rappel pour moi et une visibilité pour mes collègues. Ils se sont habitués très rapidement, je crois même qu'ils sont fiers que ce soit possible.

**Quels sont les points les plus positifs que vous retenez de tout cela ?**

Le bénéfice principal c'est la poursuite de mon allaitement. C'est positif pour la santé du bébé et aussi pour la santé de la mère. J'ai de l'endométriose donc j'avais une raison de plus, parce que l'allaitement tarde le retour de couche et donc mes douleurs. C'est tout de même une charge mentale avec la reprise du travail, car il faut penser à beaucoup de choses : le soir au travail, prendre le lait dans le frigo, le matin l'emporter à la crèche, à la sortie de la crèche, penser à récupérer les biberons... mais c'est un choix qu'on a fait. Je dis «on» parce qu'évidemment le papa est partie prenante aussi.

**Avez-vous été bien entourée, notamment par l'autre parent ?**

Personnellement je ne vois pas comment j'aurais pu allaiter si mon partenaire n'était pas allé dans mon sens. C'est important qu'il soit aussi convaincu de la démarche, que ce soit un projet commun, même si évidemment il respectera demain mon choix d'arrêter. Il est aussi très aidant sur les aspects pratiques. J'ai également trouvé du soutien auprès d'une consultante en lactation non seulement dans la mise en place de l'allaitement mais aussi pour la reprise du travail. Il ne faut pas hésiter à consulter !

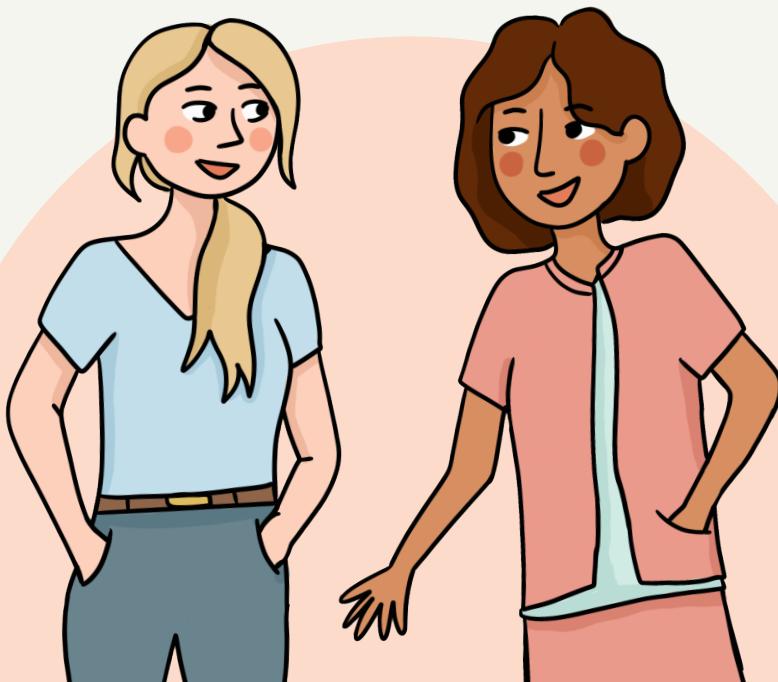
# Conseils de professionnels

---

Allaiter est une aventure qui, si elle satisfait autant bébé que maman, peut donner envie de la prolonger au-delà du retour à la vie professionnelle. On sait d'ailleurs que les bénéfices en termes de santé pour l'un et pour l'autre augmentent avec la durée de l'allaitement. Il est fréquent d'entendre les femmes allaitantes évoquer le temps des congés maternité et parental comme des périodes de prédilection pour leur allaitement. Certaines visent les fameux 6 mois d'allaitement exclusif préconisés par l'OMS. D'autres encore n'arrêtent pas de date butoir, exprimant le fait qu'elles sentiront bien le bon moment pour aller vers un allaitement mixte voire un sevrage.

Cependant, la reprise du travail est souvent perçue comme un défi majeur pour la poursuite de l'allaitement. En France, la durée moyenne d'allaitement maternel exclusif est de 2,54 mois, ce qui correspond quasiment à la durée du congé maternité après un premier ou un deuxième accouchement (10 semaines).

C'est pourquoi il nous a paru intéressant de se pencher sur le duo allaitement et reprise du travail à travers deux questions essentielles : comment s'organiser au mieux pour une gestion pratique permettant de donner les meilleures chances à ce projet d'une part, et comment bien aborder la garde d'un bébé allaité d'autre part ?



## **Les 5 points-clés de Marie, assistante maternelle :**

**1.** En tant que nounou, je considère que mon métier est d'être aux petits soins pour les enfants, suivre leur évolution et les accompagner au mieux. Je considère naturellement avoir un rôle favorisant dans la poursuite de l'allaitement des enfants concernés, quand les parents m'en font la demande.

---

**2.** Je n'ai pas d'espace particulier pour l'allaitement. Les mamans arrivent directement avec leur biberon rempli de lait maternel que je mets dans une étagère dédiée de mon réfrigérateur. Toutefois, le calme est mon maître-mot : si une maman doit tirer son lait sur place, il y a un canapé et je fais en sorte qu'il n'y ait pas d'autres enfants autour pour ne pas perturber ce temps mère-bébé. Il arrive parfois qu'à l'accueil du matin, la maman prenne un temps afin de mettre au sein bébé pour une tétée avant de s'en aller.

---

**3.** Question protocole, rien n'est formalisé. Quand je sais que je vais accueillir un enfant allaité et qui le restera autant que possible selon le souhait parental, je préconise simplement que la maman fasse quelques tétées en ma présence lors des temps d'adaptation. Ainsi le bébé sera habitué à ma voix. Concernant les contenants, je ne fonctionne qu'avec des biberons fournis par les parents. Dans mon expérience c'était toujours du lait frais et je n'ai pas eu le cas de sachet de conservation à décongeler. En cas d'aléa, je garde du lait infantile de secours.

---

**4.** Je demande toujours comment la maman allaite en général : par exemple dans la pénombre ou avec un fond de musique. Je fais en sorte de reproduire les mêmes conditions. Je propose de me donner un doudou ou un t-shirt avec l'odeur de la maman que je mets contre moi afin que bébé se sente rassuré. Il est déjà arrivé qu'une maman, travaillant à proximité, vienne chez moi sur ses temps de pause pour mettre son bébé au sein.

---

**5.** Ne pas culpabiliser de laisser son enfant à garder à une personne de confiance est sans doute le meilleur conseil pour favoriser une bonne transition ! Ce qui est indispensable selon moi, c'est que la maman ait déjà pratiqué du tire-allaitement un certain temps avant (en plus ou à la place des tétées au sein) et que bébé ait l'habitude de prendre paisiblement des biberons. On peut continuer à allaiter longtemps, même avec une garde chez une assistante maternelle : j'ai déjà accompagné un bébé allaité jusqu'à l'âge d'un an.

## **Les 5 points-clés de Stéphanie, directrice de crèche :**

**1.** En tant que structure d'accueil collective du jeune enfant, nous jouons un rôle important dans le soutien à la parentalité; alors accompagner et préserver l'allaitement des mamans est essentiel afin de garantir un accueil de qualité basé sur le respect et la confiance mutuelle.

---

**2.** Si nous n'avons pas d'endroit spécifiquement dédié à l'allaitement au sein de la crèche, on met à disposition des mamans qui allaitent un fauteuil confortable et un espace au calme comme un dortoir ou le bureau de la directrice pour s'isoler si besoin.

---

**3.** Nous travaillons avec un protocole établi par l'infirmière référente garantissant la bonne conservation du lait maternel que l'on réceptionne dans une biberonnerie avec un point d'eau et un réfrigérateur. On demande d'apporter la quantité de lait nécessaire pour un seul jour. Nous n'imposons pas de lait infantile: si on constate qu'il n'y a pas assez de lait maternel ou si l'enfant semble avoir besoin de plus, nous en discutons avec la maman pour trouver ensemble la meilleure solution. Pas de culpabilisation !

---

**4.** L'enfant allaité est accueilli de la même façon qu'un enfant non allaité, en tenant compte des particularités de chacun. Nous nous adaptons aux demandes des parents et nous restons à l'écoute de ce qu'ils ont mis en place à la maison afin de le reproduire au maximum à la crèche. Nous acceptons tout ce qui pourra aider l'enfant à se sentir bien: foulard, doudou avec l'odeur de maman, biberon (ou paille, verre, cuillère...) habituels.

---

**5.** Pour préparer au mieux la transition avec la crèche, nous conseillons aux mamans allaitantes de s'écouter et de ne surtout pas arrêter d'allaiter si ce n'est pas leur choix. Il est possible de tirer son lait et de l'apporter, tout comme de venir sur place pour donner le sein à son enfant. Petit à petit l'enfant va diversifier son alimentation et le personnel de la crèche ne donnera plus qu'une fois le lait maternel au goûter puis plus du tout. En dehors du temps d'accueil, l'enfant et la mère conserveront ces moments si intimes de l'allaitement (notamment le matin et le soir) qui contribuent à la sécurité affective de l'enfant.



[mambaby.com](http://mambaby.com)

### **Pour aller plus loin :**

**Site du service public sur les droits à l'allaitement au travail:**

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1769>

**Le kit de ressources sur la protection de la maternité de l'Organisation Internationale du Travail module 10 Dispositions relatives à l'allaitement au travail à télécharger:**

[https://mprp.itcilo.org/allegati/fr/m10\\_FR.pdf](https://mprp.itcilo.org/allegati/fr/m10_FR.pdf)

**De nombreuses informations utiles sont également disponibles sur le site de la Leache League en France :**

<https://www.lllfrance.org/>