

SOLIDARILAIT 87 peut vous fournir sur demande d'autres plaquettes « PARENTS » (version papier ou mail) ou le modifier si nécessaire. Elle vous autorise à en faire des photocopies si besoin.

Retrouvez nos coordonnées téléphoniques, activités et dates d'ateliers pour les parents et futurs parents sur notre site internet google :

[infoallaitement87](https://www.infoallaitement87.fr)

et notre compte facebook : [infoallaitement87](https://www.facebook.com/infoallaitement87)

Nous remercions le Centre Ressource Documentaire pour l'Allaitement Maternel (CERDAM) de nous avoir fourni leur plaquette « Allaiter et travailler, c'est possible » qui a servi de base de travail pour élaborer ce document. CERDAM : [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

Recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail sur [www.anses.fr](http://www.anses.fr)

Ce projet a reçu le soutien du Conseil Départemental de la Haute-Vienne et de la Ville de Limoges.



## COMMENT CONCILIER ALLAITEMENT MATERNEL ET GARDE D'ENFANT ?



PROFESSIONNELS  
DE LA PETITE ENFANCE

notre association SOLIDARILAIT HAUTE-VIENNE  
INFO-ALLAITEMENT 87  
vous propose cette plaquette d'information

## FACILITER LA POURSUITE DE L'ALLAITEMENT D'UN ENFANT ACCUEILLI EN COLLECTIVITE OU PAR UNE ASSISTANTE MATERNELLE

Lorsqu'une maman reprend le travail, plus elle a la possibilité de faire téter son bébé directement au sein, ou de tirer son lait dans la journée, plus elle entretient efficacement sa lactation, évitant ainsi une baisse trop importante de la quantité de lait fabriquée pour son bébé.

### 1. COMMENT RECEPIONNER LE LAIT MATERNEL ?

Vérifier que le contenant porte les nom et prénom de l'enfant, la date et l'heure du début de recueil. Noter si le lait est frais ou en cours de décongélation. S'assurer que le récipient est hermétique.

### 2. COMMENT LE CONSERVER ?

Voici ce que recommande l'AFFSA :

SOURCE	DUREE DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL	
Lait fraîchement recueilli	Mis aussitôt au réfrigérateur (4°C maxi)	48 h
Lait fraîchement recueilli	Mis au congélateur (- 18°C) Pas de freezer	4 mois
Lait congelé	Sorti et gardé au réfrigérateur (4°C maxi)	24 h après la sortie du congélateur
Lait congelé	Décongelé à température ambiante	1 h
Lait conservé au réfrigérateur	Sorti et réchauffé rapidement	1/2h après réchauffage

Dès sa réception, le stocker dans le réfrigérateur ou le congélateur du lieu d'accueil.

### 3. COMMENT UTILISER ET DONNER CE LAIT ?

Ne pas utiliser de four à micro-ondes.

- ♦ Le lait sorti du réfrigérateur est réchauffé rapidement au bain-marie ou au chauffe-biberon, entre 35°C et 37°C et doit être consommé dans la demi-heure qui suit son réchauffage.
- ♦ Le lait congelé : il se décongèle au frigo au moins 6 heures avant l'heure prévue pour sa consommation. On peut aussi le réchauffer très progressivement sous un filet d'eau froide puis tiède et chaud, ou au chauffe-biberon réglé au plus bas. Un lait n'est réchauffé qu'une seule fois.

Remarque : l'aspect du lait refroidi peut changer, certains composants se séparant ; mais une fois réchauffé et mélangé doucement, il retrouve son aspect normal.

Il est donné de la manière qui a été convenue avec les parents : biberon, cuillère, tasse, verre à bec...