

Pour des conseils personnalisés,
un soutien :

vous pouvez contacter une de nos écoutantes 7 jours sur 7
coordonnées à retrouver sur notre site :

infoallaitementsolidarilait87

Retrouvez nos activités et dates d'ateliers pour les parents sur notre
site internet google : **infoallaitementsolidarilait87** et notre compte
facebook : **infoallaitementsolidarilait87**

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

Recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de
l'alimentation, de l'environnement et du travail sur www.anses.fr

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



ALLAITEMENT MATERNEL ET GARDE D'ENFANT



PARENTS

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

Vous êtes une **maman** souhaitant poursuivre l'allaitement exclusivement ou partiellement, tout en faisant garder votre enfant en collectivité ou par une assistante maternelle.

Notre association SOLIDARILAIT 87, sollicitée régulièrement au téléphone sur ce sujet, a souhaité mettre à votre disposition sur cette plaquette des informations facilitant la poursuite de l'allaitement maternel, en s'appuyant sur les dernières recommandations de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail.

Lorsque vous allez rencontrer la personne ou le personnel de la structure qui va s'occuper de votre enfant, pour l'inscrire, ce document peut vous servir de base de réflexion et de discussion.

Le Ministère de la Santé et la Société Française de Pédiatrie recommandent, comme l'OMS, l'allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de vie de l'enfant, puis la poursuite de cet allaitement associé à la diversification des aliments jusqu'à l'âge de deux ans ou plus.

En effet, les bénéfices de l'allaitement maternel pour le bébé comme pour la maman sont aujourd'hui incontestables et il s'avère que **plus l'allaitement se prolonge, plus ses bénéfices sont importants.**

Deux témoignages de mamans :

Ma fille avait 4 mois lorsque j'ai repris mon travail et tétait 4 ou 5 fois par jour. Etant d'un naturel plutôt inquiet, j'avais réalisé une réserve confortable de biberons (que j'avais congelée) : 6/7 biberons, et puis pour être sûre qu'elle aurait suffisamment à la crèche j'amenais 3 gros biberons chaque jour : un pour midi, un pour quatre heures et le troisième en secours que la crèche gardait pour le lendemain s'il n'était pas utilisé.

A mon travail je tirais mon lait 2 fois par jour : une demi-heure à midi et une demi-heure en fin de journée. J'ai opté pour cette organisation car elle convenait à tout le monde (mon employeur et moi).

Cette organisation a permis que tout se mette en place plutôt sereinement pour Lise, les auxiliaires de puériculture et moi même. Je dois dire que les auxiliaires à la crèche m'ont bien aidée en me disant tous les jours ce que Lise avait bu, si les quantités étaient suffisantes, pour pouvoir faire des biberons adaptés (ni trop gros, ni trop petits). Pour réussir dans ce projet, il a été nécessaire que je me documente (code du travail, méthodes de conservation du lait...) afin d'appuyer mon choix auprès du personnel de la crèche. Le soutien de mon entourage a aussi été précieux.

Fanny, maman de Lise

J'ai confié ma fille Blanche à une assistante maternelle quand elle avait 6 mois. Elle commençait juste à avoir une alimentation diversifiée le midi. Je souhaitais continuer l'allaitement. Je lui donnais une tétée le matin comme petit-déjeuner avant de la laisser. A midi elle mangeait une purée de légumes et au goûter une compote de fruits. Puis quand je rentrais du travail à 18h, elle prenait sa tétée goûter avec grand plaisir et tétait de nouveau au moment du coucher. Pas besoin de tirer du lait dans la journée, le corps s'est adapté et j'ai eu du lait matin et soir.

Corinne, maman de Blanche

Selon l'accord convenu avec la personne ou la structure de garde, il peut être possible de déposer le lait tiré dans la journée, au moment où vous venez chercher votre enfant (dans la mesure où les conditions de conservation sont respectées). Ce lait peut alors lui être donné le lendemain.

Autre idée : voir peut-être s'il est possible pour vous d'allaiter votre bébé dans le lieu d'accueil ou chez l'assistante maternelle, lorsque vous l'amenez pour le confier, puis lorsque vous revenez le chercher ou entre midi et 2 heures.

Avant que vous ne reveniez le chercher, la personne peut peut-être le faire patienter, dans un délai raisonnable, de façon à ce qu'il tète directement au sein

A savoir : pendant les congés, les week-ends, et dès que vous êtes avec votre enfant, si vous le souhaitez, il est possible de revenir à un allaitement complet au sein.

6. 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, 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, le reste est jeté.

CONSEILS AUX PARENTS : CONCILIER ALLAITEMENT MATERNEL ET GARDE D'ENFANT

1. COMMENT RECUEILLIR SON LAIT ?

A la main ou avec un tire-lait manuel ou électrique, ce dernier pouvant être prescrit par un médecin ou une sage-femme. Sa location est remboursée (un modèle à double pompage permet d'en tirer plus et plus vite). La méthode de recueil peut vous paraître compliquée : n'hésitez pas à demander conseil à votre maternité, à la PMI ou à une association.

L'article L.1225.30 du code du travail prévoit 2 fois 30 minutes ou une heure de pause par jour pendant un an (souvent non rémunérée), ce qui laisse la possibilité de tirer son lait ou d'aller donner la tétée à son bébé. Le médecin du travail peut vous aider. Votre convention collective donne parfois plus de droits.

2. QUELLES REGLES D'HYGIENE SONT A RESPECTER ?

- ♦ *Seins* : une douche une fois par jour est suffisante
- ♦ *Mains* : les savonner avant chaque recueil
- ♦ *Matériel* (biberon et ses accessoires, tasse, tire-lait ou autre):
 - Avant la première utilisation: lavez à l'eau chaude et au liquide vaisselle, rincez bien et laissez sécher sans essuyer
 - Après utilisation : rincez au robinet à l'eau froide puis plongez les éléments dans de l'eau chaude et du liquide vaisselle. Passez un goupillon dans les biberons. Rincez le tout, et laissez sécher sans essuyer.

Remarque : au lave-vaisselle, utiliser le cycle complet à 65 °C (sauf pour les tétines en caoutchouc)

3. DANS QUEL MATERIEL CONSERVER LE LAIT ?

Dans des flacons ou biberons en plastique ou en verre, propres et secs (ou dans des sachets spéciaux, stériles, à usage unique).

Pour éviter le gaspillage, faites plusieurs petits pots (60 à 120 ml) plutôt qu'un grand, remplis aux $\frac{3}{4}$ seulement si vous congélez le lait. Un bébé allaité boit 20 % de lait en moins qu'un bébé au lait artificiel, et sa courbe de poids est différente également.

Noter les nom et prénom de votre enfant, la date et l'heure du début de recueil.

4. COMMENT CONSERVER LE LAIT ?

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

Conseils pratiques pour la conservation :

♦ Au réfrigérateur :

Mettez le lait fraîchement recueilli dans un biberon fermé avec l'obturateur et le capuchon (pas dans la porte).

Si le lait est recueilli en plusieurs fois : verser le lait recueilli à chaque extraction dans *un biberon de recueil*, le laisser refroidir au réfrigérateur puis le verser dans *le biberon de conservation* bien refermé et mis au réfrigérateur, jusqu'à obtention du volume souhaité, ceci sur une journée maximum.

♦ Au congélateur :

Congelez-le rapidement.

Le lait congelé ne doit pas être recongelé.

Ne rajoutez pas de lait frais à un biberon de lait congelé.

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

5. COMMENT LE TRANSPORTER ?

Transportez le lait réfrigéré ou congelé au lieu de garde dans une glacière ou un sac isotherme avec pack de réfrigération.

Ne dépassez pas une heure de transport.

La personne qui accueille votre enfant range immédiatement ce lait dans le réfrigérateur ou le congélateur du lieu d'accueil.

Ce lait peut être donné au biberon, à la tasse, au verre à bec, ou à la cuillère.