

## GUIDE N°5

# Reprise du travail

*Concilier allaitement et travail*



Photo : Green Chameleon

### PRÉAMBULE

Peu importe le type, le lieu où il est exercé ou le temps qui lui est consacré, le travail ne signe pas la fin de votre allaitement. Il est essentiel de bien se renseigner en amont pour continuer votre allaitement sereinement.



Consultez le **GUIDE N°2** pour choisir le **tire-lait adapté à vos besoins**

## Quand commencer à tirer ?

**1 mois** avant la reprise, pour apprivoiser le tire-lait et se constituer un petit stock.

## Combien de tirages pour préparer ma reprise ?

Tirer le sein non bu le matin et/ou mettre en place une tétée fictive sur la journée. Attention à ne pas faire un trop grand nombre de tirages au risque de surstimuler sa lactation, qui entrainera un engorgement les jours où on saute ses tirages.

## Quelle quantité de lait prévoir pour le temps de garde ?

Généralement on compte **30ml par heure de garde** et **120ml max par boire**.

## Combien de tirages lors de ma reprise ?

Les tirages permettront de maintenir la lactation en place et de fournir le lait pour le temps de garde. Le nombre de tirages varie selon l'âge de bébé et la lactation de la maman.

- de 2 à 5/6 mois : 2 à 3 tirages
- de 5/6 à 9 mois : 2 à 1 tirage(s)
- de 9 à 12 mois : 1 tirage avec un bébé bien diversifié et en allaitement à la demande quand il est avec sa mère. Le lait étant l'aliment principal jusqu'à 1 an.

*(Données basées sur un temps de garde de 10H environ et à adapter à sa lactation et à la quantité prise par bébé)*

Pour les allaitantes au sein, prévoir de tirer le sein non bu le matin. Pour les TAE, faites un tirage classique juste avant de partir au travail.

## Comment gérer le stockage et le transport du lait au travail ?

Après tirage, vous pouvez conserver votre lait :

- au réfrigérateur s'il y en a un à disposition dans l'entreprise,
- dans une glacière avec pain de glace pour le transport et le stockage. *Vous pouvez glisser un thermomètre dans votre glacière pour vous rassurer.*



Le lait peut être stocké dans les biberons adaptés au tire-lait, des sachets de conservation spécifiques, des pots en plastiques hermétiques, etc...

## Comment nettoyer le matériel durant ma journée de travail ?

- inutile de laver le kit de tételles à chaque tirage : placer dans un sac congélation propre ou une boîte hermétique propre (sans l'essuyer ni le rincer) et le laver de retour à la maison,
- lavage à l'eau chaude savonneuse

## Comment gérer les périodes de congés ?

Nous recommandons de conserver par exemple le tirage du sein non bu le matin, pour que le corps garde l'habitude de la succion du tire-lait et éviter la panique au retour du travail.

---

# S'absenter occasionnellement

*Concilier allaitement et absence occasionnelle*



---

Un rendez-vous ? Un entretien ? Une soirée entre copains ? Peut importe la raison, vous devez vous absenter plusieurs heures sans votre bébé et vous voulez qu'il boive votre lait durant cette absence.

---

## Quelle quantité de lait prévoir pour le temps de garde ?

Même règle que pour la reprise du travail, c'est-à-dire **30ml par heure de garde** et **120ml max par boire**.

Les quantités peuvent être adaptées selon les besoins habituels de bébé.

## Quand tirer ?

- Pour les **TAO** on conseille de se préparer un peu en amont pour éviter la panique du tirage le jour J. Les 3 ou 4 jours précédents la sortie, il conviendra de tirer le sein non bu le matin. Le jour de la sortie, il faudra donner la tétée ou tirer le sein non bu juste avant de partir.
- Pour les **TAE** faire un tirage classique de minimum 20 minutes en double pompage avant de partir.

Durant votre absence, surtout si celle-ci dure plus de 3 ou 4 heures dans les premiers mois de votre bébé, vous pouvez être amenée à tirer votre lait sur place afin d'éviter un engorgement et de continuer à stimuler votre production de lait.

A votre retour, reprenez l'allaitement à la demande ou, pour les TAE, votre programme de tirage.

---

**NB: Le choix du tire-lait dépendra de votre besoin. Une allaitante au sein qui s'absente de manière très occasionnelle pourra se contenter d'un tire-lait manuel ou électrique très compact, tandis qu'une TAE devra très certainement emporter son matériel habituel.**



# Comment donner mon lait à bébé pendant mes absences

Découvrir les contenants alternatifs au biberon



Photo: Luiza Braun

« S'absenter, oui, mais au péril de mon allaitement, c'est non ! »

Alors que le **biberon** est encore trop ancré dans notre culture, nous nous efforçons chaque jour de promouvoir l'utilisation de contenants alternatifs qui ne vont pas **modifier la succion de bébé** et bouleverser complètement votre allaitement.

**Ne vous y prenez pas au dernier moment !**



**Préservez une succion optimale en consultant notre GUIDE N°3**

Parlez-en avec la nounou, la famille, les amis...

## CONTENANTS ALTERNATIFS AU BIBERON



DAL



BIBERON  
CUILLÈRE



SERINGUE



SOFTCUP



VERRE



CUILLÈRE