

Partager Article

X



Allaitement et travail : comment continuer à allaiter en travaillant ?

Votre congé maternité touche à sa fin et vous souhaitez continuer à allaiter votre bébé. Voici

quelques conseils pour vous organiser.

<https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allai...> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Allaitement et travail : comment continuer à allaiter en travaillant ?

Votre congé maternité touche à sa fin et vous souhaitez continuer à allaiter votre bébé. Voici quelques conseils pour vous organiser.

Mercredi 09 nov 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Travailler et poursuivre l'allaitement n'est pas de tout repos mais c'est possible ! Cela en vaut la peine pour lui comme pour vous. Et prolonge la relation intime entre le bébé et sa maman, une fois que celle-ci redevient une femme active.

Du travail avant la reprise du travail ! Commencez à vous familiariser avec le **tire-lait**, votre principal allié. Deux semaines environ avant le jour J, remplacez une tétée par un biberon de votre lait un jour sur deux, puis chaque jour. Si vous ne faites pas copain-copain avec la machine, introduisez une préparation infantile en journée et conservez une tétée le matin et/ou le soir. **Votre lactation s'adapte toute seule à ce changement de rythme.**

Un **conseil** : la semaine avant de reprendre le travail, tirez votre lait au moment où vous en avez trop (souvent le matin) ou à un moment sans tétée dans la journée. Vous aurez 7 biberons d'avance, que vous congèlerez au fur et à mesure.

De nouvelles habitudes à prendre

Une fois votre rentrée effectuée, essayez de tirer votre lait le soir, car le matin, c'est la course !

- Transportez-le ou les biberons de lait maternel dans un sac isotherme ou une glacière. A mettre au réfrigérateur dès l'arrivée chez la nourrice ou à la crèche.
- Au travail, selon les dispositions négociées avec votre employeur, tirez votre lait au calme, à l'abri des regards et si possible à heures fixes. Ce rituel facilitera votre détente, donc la montée de lait. Si vous avez la chance de travailler tout près de votre enfant, profitez de l'heure légale qui vous est accordée pour le nourrir au sein.
- Sinon, essayez de préserver la tétée du soir, le meilleur antistress au monde !

Evitez les auréoles disgracieuses !

Pour éviter les taches de lait embarrassantes, ayez toujours un soutien-gorge et un haut de rechange au travail.

Prévoyez également des coques ou un stock de coussinets jetables, à changer régulièrement dans la journée et après avoir tiré votre lait. Cela peut paraître incongru dans votre univers de travail, mais il faudra bien vous équiper en accessoires d'allaitement !

Ce que prévoit la loi

Il n'existe pas de congé d'allaitement en France. En 2007, le Code du Travail a revu ses articles dédiés aux "dispositions particulières à l'allaitement". Voici ce qui est autorisé :

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 (non rémunérée).

Art. L 1225-31. ?La salariée peut allaiter son enfant dans l'établissement.

Art. L 1225-32. ?Tout employeur employant plus de cent salariées peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des locaux dédiés à l'allaitement.

Ces dispositions légales sont peu ou pas connues, notamment au sein des petites structures. A vous donc d'anticiper votre retour dans l'entreprise afin de **négozier votre temps d'allaitement** quotidien jusqu'aux douze mois de votre enfant. Armez-vous de courage et peaufinez votre argumentaire pour faire valoir vos droits ! Cela en vaut la peine.

[En savoir plus](#) ^[6]

Ce qu'il faut retenir

- **Une semaine avant la reprise du travail**

Tirez votre lait au moment où vous en avez trop et congelez les biberons.

- **Essayez de garder la tétée du soir**

C'est le meilleur antistress au monde !

- **L'auréole, parce que vous le valez bien ?**

Oui et c'est normal ! Vous pouvez toujours avoir un soutien-gorge et un haut de rechange au travail pour qu'on vous regarde dans les yeux.

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allaitement-et-travail>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allaitement-et-travail>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allaitement-et-travail&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/174537922_5.jpg&

et travail : comment continuer à allaiter en travaillant ?

[3] <https://twitter.com/share?text=Allaitement%20et%20travail%20%3A%20comment%20continuer%20%C3%A0%20allaiter%20en%20travaillant&url=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allaitement-et-travail>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/alimentation-bebe/eveil-et-alimentation/allaitement-et-travail>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/36416>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>