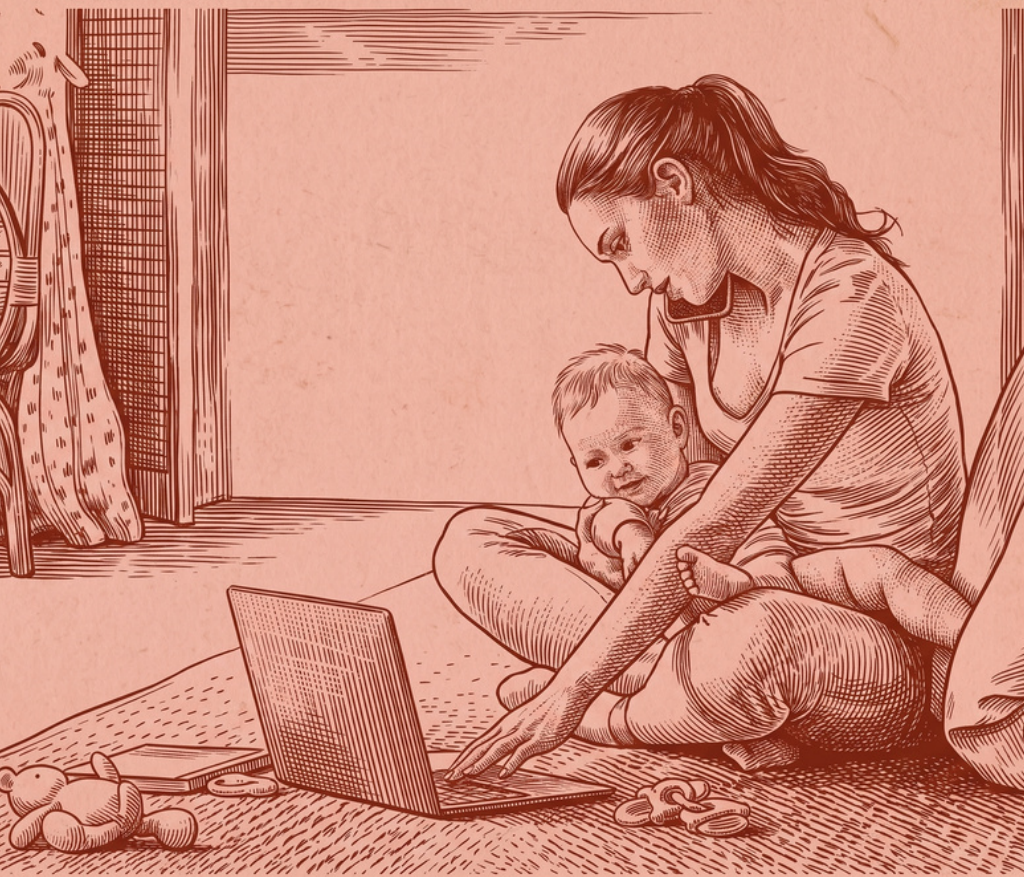


J'allaite et je reprends le travail

mes questions, mes choix, mes solutions



Julie Champenois

Reprendre le travail lorsqu'on allaite soulève souvent de nombreuses questions : faut-il tirer son lait ? Faire des réserves ? Peut-on continuer à allaiter sans tirer son lait au travail ?

Il n'existe pas une seule bonne façon de faire. Vous pouvez poursuivre votre allaitement, l'adapter à votre nouvelle organisation, réduire certaines tétées ou décider de l'arrêter. Votre choix dépend de vos envies, de votre bébé, de votre travail et de votre organisation familiale. Et il peut évoluer au fil du temps.

Cette brochure répond à **trois questions essentielles** pour vous aider à préparer concrètement votre reprise et à trouver l'organisation qui vous convient.

Vous n'avez pas besoin de préparer cette étape seule. En Suisse, la LAMal prévoit la prise en charge de trois consultations d'allaitement, lorsqu'elles sont réalisées par des professionnel·les reconnues. Elles peuvent notamment vous aider à préparer votre reprise ou à adapter votre organisation en cours de route.

À vous de trouver ce qui vous convient, à vous, à votre bébé et à votre famille. Et vous avez le droit de changer d'avis.



SOMMAIRE

1 JE REPRENDS LE TRAVAIL : QUELLES SONT MES
POSSIBILITÉS EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT MATERNEL ?

2 JE SOUHAITE POURSUIVRE UN ALLAITEMENT MATERNEL
EXCLUSIF : QUE DOIS-JE PRÉPARER AVANT LA
REPRISE ?

3 QUELS SONT MES DROITS AU TRAVAIL EN SUISSE ?

RESSOURCES UTILES

RÉFÉRENCES

À PROPOS DE L'AUTEURE

CHAPITRE

1

JE REPRENDS LE TRAVAIL : QUELLES SONT MES POSSIBILITÉS EN MATIÈRE D'ALLAITEMENT MATERNEL ?



La reprise du travail ne signifie pas forcément la fin de l'allaitement maternel. Mais elle ne signifie pas non plus que vous devez absolument continuer comme avant. Entre poursuivre un allaitement exclusif et arrêter complètement, **de nombreuses possibilités existent.**

Vous pouvez, par exemple :

- **continuer à allaiter et tirer votre lait au travail**, afin qu'il soit donné à votre bébé pendant votre absence ;
- **continuer à allaiter sans tirer votre lait au travail**, en conservant certaines tétées lorsque vous êtes avec votre bébé, par exemple le matin, lors des retrouvailles, le soir ou la nuit. Les tétées correspondant à vos heures de travail sont alors progressivement diminuées afin que votre lactation puisse s'adapter ;
- **diminuer progressivement le nombre de tétées**, notamment lorsque votre bébé avance dans la diversification alimentaire ;
- **conserver seulement les tétées qui vous conviennent**, sans chercher nécessairement à maintenir une quantité précise de lait ;
- **arrêter progressivement l'allaitement**, si c'est ce que vous souhaitez.

Pendant votre absence, selon son âge et sa diversification alimentaire, votre bébé pourra recevoir votre lait, une préparation commerciale pour nourrisson et/ou des aliments solides.

Si votre organisation et la proximité du lieu de garde le permettent, vous pouvez également **allaiter directement votre bébé pendant votre journée de travail**.

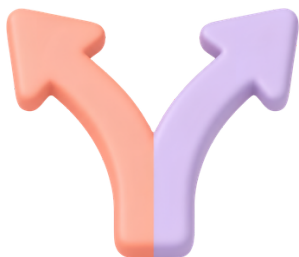
Comment choisir ?

Il n'existe pas d'organisation idéale qui conviendrait à toutes les familles. Votre choix dépend de vos souhaits, de l'âge et des besoins de votre bébé, de votre allaitement, mais aussi de votre travail, de la durée des séparations, du mode de garde et de votre organisation familiale.

Vous n'avez pas besoin de décider aujourd'hui ce que vous ferez pendant les prochains mois. Vous pouvez choisir une organisation, laisser à votre bébé et à votre corps le temps de s'y adapter, puis la modifier si elle ne vous convient plus.

À retenir : il n'existe pas une seule bonne façon de concilier allaitement et reprise du travail. Vous pouvez poursuivre, adapter, diminuer ou arrêter votre allaitement. Votre projet peut évoluer avec vous, votre bébé et votre famille.

Un repère important : pendant la première année, le lait reste l'aliment de base de votre enfant. Les aliments solides viennent progressivement compléter son alimentation.



CHAPITRE

2

JE SOUHAITE POURSUIVRE UN ALLAITEMENT MATERNEL EXCLUSIF, QUE DOIS-JE PRÉPARER AVANT LA REPRISE ?



Si vous souhaitez poursuivre un allaitement maternel exclusif après la reprise, quelques préparatifs peuvent vous aider. L'objectif est de **maintenir votre lactation pendant les périodes de séparation** et de permettre à votre bébé de recevoir votre lait lorsque vous n'êtes pas avec lui.

Mais inutile de bouleverser vos habitudes plusieurs semaines à l'avance. Continuez à allaiter comme d'habitude et préparez progressivement ce dont vous aurez réellement besoin.

Choisir son tire-lait

Si vous prévoyez de tirer votre lait au travail, choisissez un tire-lait adapté à une utilisation régulière et, si possible, permettant le double pompage. Prenez le temps **de lire la notice** et **de vous familiariser avec son fonctionnement** avant la reprise.

Soyez également attentive à la taille des tétérelles : celle fournie avec le tire-lait n'est pas forcément adaptée. Une tétérelle mal ajustée peut rendre l'expression inconfortable ou moins efficace. Votre sage-femme ou une consultante en lactation IBCLC peut vous aider à choisir et à ajuster votre matériel.

Combien de fois faut-il tirer son lait au travail ?

Pour maintenir un allaitement maternel exclusif, essayez, dans la mesure du possible, de prévoir **autant de séances de tire-lait pendant votre absence que votre bébé aurait habituellement eu de tétées pendant cette période.**

Inutile, en revanche, de reproduire exactement ses horaires. Une réunion se prolonge ou votre journée ne se déroule pas comme prévu ? Une certaine souplesse est possible.

Pensez davantage **au nombre de tirages sur l'ensemble de vos heures de travail qu'à l'heure affichée sur votre montre.** Et écoutez aussi vos seins : certaines femmes peuvent facilement espacer les tirages, tandis que d'autres ressentent rapidement de l'inconfort.

Quelle réserve préparer ?

Pas besoin de remplir votre congélateur ! Pour aborder le premier jour de garde, environ 500 ml de lait maternel, répartis en plusieurs portions, constituent généralement une réserve pratique, même pour une longue journée de séparation.

Il s'agit d'un repère, pas d'un objectif à atteindre. Une fois la reprise commencée, un tournus pourra progressivement se mettre en place : le lait tiré pendant une journée de travail pourra être donné lors de la journée de garde suivante.

Votre bébé peut également boire moins pendant votre absence et téter davantage lorsqu'il vous retrouve, le soir, la nuit ou les jours passés avec vous.

Un ou deux sachets de lait congelé peuvent enfin constituer une petite réserve de secours en cas d'imprévu.

Vous n'arrivez pas à constituer 500 ml ? Cela ne signifie pas que vous manquez de lait. La quantité obtenue au tire-lait ne reflète pas nécessairement votre production ni ce que votre bébé reçoit directement au sein.



Comment conserver le lait maternel ?

Pour un enfant né à terme et en bonne santé, Promotion Allaitement Suisse indique que le lait fraîchement exprimé peut être conservé :

- **3 à 4 heures** à température ambiante (16 à 29 °C) ;
- **3 jours** au réfrigérateur à 4 °C ;
- **environ 6 mois** au congélateur à -18 °C ;
- après décongélation au réfrigérateur : **24 heures au réfrigérateur**.

Ces durées correspondent à des modes de conservation différents et **ne doivent pas être additionnées**.

Préparer aussi le mode de garde

La reprise n'est pas seulement une nouvelle organisation de l'alimentation. C'est aussi **une séparation, un nouveau rythme**, parfois **un nouveau lieu** et **de nouvelles personnes**.

Lorsque c'est possible, prévoyez une adaptation progressive au mode de garde. Parlez à votre bébé de ce qui va se passer, de la personne qui prendra soin de lui, de votre départ et de vos retrouvailles.

Expliquez également à la personne qui le garde **comment conserver, réchauffer et donner votre lait**. Une petite fiche avec les consignes peut être très pratique.

À retenir : vous n'avez pas besoin que tout soit parfaitement organisé avant le premier jour. Préparez l'essentiel, familiarisez-vous avec votre matériel et gardez de la souplesse. Votre organisation pourra s'ajuster progressivement à votre bébé, à votre lactation et à la réalité de votre travail.



C H A P I T R E

3

QUELS SONT MES DROITS AU TRAVAIL EN SUISSE ?



En Suisse, **allaiter ou tirer son lait au travail est protégé par la loi**. Ces dispositions concernent les salariées auxquelles s'applique la Loi sur le travail (LTtr). Certaines catégories de travailleuses sont soumises à des dispositions particulières : en cas de doute, renseignez-vous auprès des organismes compétents.

Du temps pour allaiter ou tirer votre lait

Pendant **la première année de vie de votre enfant**, une partie du temps consacré à l'allaitement ou à l'expression du lait est considérée comme temps de travail rémunéré :

- jusqu'à 4 heures de travail : **au moins 30 minutes** ;
- plus de 4 heures : **au moins 60 minutes** ;
- plus de 7 heures : **au moins 90 minutes**.

Ces durées minimales peuvent être prises en une seule fois ou fractionnées selon vos besoins.

Ce temps peut être consacré à tirer votre lait ou à **allaiter directement votre enfant**, par exemple si son lieu de garde est proche de votre lieu de travail. Le temps de trajet supplémentaire n'est toutefois pas automatiquement ajouté au temps d'allaitement rémunéré.

Ces temps ne peuvent pas être déduits de vos vacances ni de vos heures supplémentaires.

Où puis-je tirer mon lait ?

Votre employeur doit mettre à votre disposition **un lieu approprié pour allaiter ou tirer votre lait**, protégé des regards et offrant de bonnes conditions d'hygiène. Les toilettes ne constituent pas un lieu approprié.

Si vous souhaitez tirer votre lait ou allaiter pendant votre journée de travail, parlez-en, si possible, à votre employeur **avant votre reprise** :

- où pourrez-vous vous installer ?
- À quels moments ?
- Où pourrez-vous conserver votre lait ?

Anticiper ces aspects pratiques peut faciliter les premiers jours.

Où trouver des informations fiables et actualisées ?

Promotion Allaitement Suisse – Allaitement au travail propose des informations et des documents pratiques destinés aux mères et aux employeurs.

Le SECO – Allaiter ou tirer son lait au travail présente les dispositions légales et les informations officielles relatives à la protection de la maternité et à l'allaitement au travail.

À retenir : connaître vos droits est important, mais préparer leur mise en œuvre l'est tout autant.

Parlez-en avec votre employeur avant la reprise afin de trouver une organisation adaptée à votre poste et à votre projet d'allaitement. Pour les aspects liés à l'allaitement, votre sage-femme ou une consultante en lactation IBCLC peut vous accompagner ; pour les questions juridiques, référez-vous à Promotion Allaitement Suisse ou au SECO.



RESSOURCES UTILES

Pour toutes vos questions sur l'allaitement

Promotion Allaitement Suisse

Informations fiables sur l'allaitement, la reprise du travail, la conservation du lait maternel et les droits des mères qui allaitent. Le site propose également des documents destinés aux mères et aux employeurs.

www.allaiter.ch

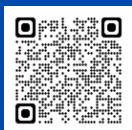


Trouver une consultante en lactation?

Trouver une consultante en lactation

Pour un accompagnement personnalisé avant ou après la reprise : organisation des tirages, difficultés de lactation, sevrage, refus du biberon, horaires atypiques...

Annuaire suisse des consultantes en lactation : www.stillen.ch



En Suisse, trois consultations d'allaitement sont prises en charge par la LAMaI, lorsqu'elles sont dispensées par les professionnels reconnus à cet effet.

Pour connaître vos droits au travail

SECO - Secrétariat d'État à l'économie

Informations officielles sur l'allaitement et l'expression du lait au travail, le temps rémunéré, le lieu approprié et la protection de la maternité.

SECO - Allaiter ou tirer son lait au travail : www.seco.admin.ch



RÉFÉRENCES

Pour les parents – livres et ressources accessibles

- Darmangeat V. Allaiter et reprendre le travail. 2e éd. Lyon : Chronique Sociale ; 2018.
- Darmangeat V. – À tire d'Ailes / Lactissima :
Blog consacré à l'allaitement et à la reprise du travail.
www.veronique-darmangeat.fr/a-tire-dailes/
- Junier H, Besse C. Ma vie de bébé : de 0 à 3 ans, les mystères de son petit cerveau en développement. Paris : Dunod.
- Junier H, Besse C. Ma vie d'enfant : des clés pour accompagner mon enfant de 3 à 10 ans. Paris : Dunod ; 2023.
- Forestier M. De la naissance aux premiers pas. 2e éd. Toulouse : Érès ; 2018.
- Raynaud A. Enfant sécurisé, enfant heureux : éduquer au quotidien grâce au lien d'attachement. Paris : Marabout ; 2021.
- La Leche League France :
Nombreuses informations pratiques sur l'allaitement, la reprise du travail, l'expression et la conservation du lait, le sevrage et les difficultés d'allaitement.
www.lllfrance.org
- Promotion Allaitement Suisse :
Informations suisses sur l'allaitement, la reprise du travail, la conservation du lait maternel et les droits des femmes qui allaitent.
www.allaiter.ch
- Bon appétit les petits :
Ressource suisse pratique sur l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant : diversification alimentaire, bouillies, recettes, aliments de complément et repères pour les premières années de vie.
www.bonappetitlespetits.ch
- 1001dodos :
Références sur le sommeil du nourrisson. Répertoire des consultantes en sommeil spécialisées dans le sommeil des nourrissons allaités.
1001dodos.ch

À PROPOS DE L'AUTRICE



Julie Champenois est **infirmière spécialisée en pédiatrie, consultante en lactation IBCLC, formatrice, superviseure et autrice**. Depuis plus de vingt-cinq ans, son parcours l'a amenée à accompagner les enfants et leurs familles en France et en Suisse, notamment sur les thèmes de la périnatalité, de l'allaitement maternel, de l'oralité et des troubles alimentaires pédiatriques.

Aujourd'hui, elle transmet principalement son expérience par la formation, la supervision, l'écriture et la création de ressources **destinées aux parents et aux professionnels**.

Son travail s'inscrit dans une démarche devenue le fil rouge de ses activités : **« Comprendre au-delà des apparences »**. Observer avant de conclure, chercher ce qui se joue derrière une difficulté et tenir compte de l'enfant, de son histoire, de ses besoins et de son environnement.

Dans le domaine de l'allaitement comme dans le reste de sa pratique, elle ne croit pas aux réponses toutes faites. Elle souhaite transmettre **des connaissances fiables et des repères concrets**, tout en laissant à chaque mère et à chaque famille la possibilité de construire les choix qui leur conviennent.

C'est dans cet esprit qu'elle a conçu cette brochure et le livre : **aider les mères à comprendre les possibilités qui s'offrent à elles** lors de la reprise du travail, sans injonction ni culpabilité, en gardant au centre le bébé, la mère, leur lien et l'équilibre de toute la famille.

