

Reprise du travail et allaitement

ORÉHANE (Dispositif Spécifique Régional de Santé en Périnatalité des Hauts-de-France) propose cette fiche pratique intitulée "**Reprise du travail et allaitement**" travaillée avec des professionnels de santé en périnatalité des Hauts-de-France.



Mise à jour du document : Juillet 2025

1 PRÉPARER SON RETOUR AU TRAVAIL

Il est important de se renseigner auprès de son employeur sur les différentes possibilités proposées pour poursuivre l'allaitement maternel : temps pour allaiter, endroit pour tirer son lait, endroit pour conserver le lait... Vous pouvez faire une réserve de lait tiré (réfrigérateur, congélateur) pour votre assistante maternelle, la crèche ou pour les imprévus.

2 SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

Pour tirer votre lait, installez-vous si possible dans un endroit calme, confortable. Le lait maternel nécessite des conditions de conservation spécifiques (réfrigérateur, sac isotherme, packs réfrigérants...). Veillez à bien respecter ces règles de conservation.

+ d'infos sur le site internet de La Leche League France : www.lllfrance.org

3 LE CODE DU TRAVAIL

Selon l'article L 1225-30, il est possible de tirer votre lait sur votre lieu de travail. 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, répartie en 2 périodes : 30 min pendant le travail du matin et 30 min pendant l'après-midi. L'employeur qui ne respecte pas ces dispositions encourt des sanctions pénales. Ces temps de pause peuvent être pris sur le lieu de travail ou en dehors et ne sont pas rémunérés (sauf convention collective spécifique)

Dans les entreprises de plus de 100 salariés, l'employeur a l'obligation de prévoir un local dédié à l'allaitement à l'intérieur ou à proximité du local de travail.

- Ce local doit notamment être séparé du local de travail,
- Convenablement éclairé,
- Maintenu à une température convenable (environ 20°) et dans de bonnes conditions d'hygiène (entretien fait quotidiennement)
- Pourvu d'eau en quantité suffisante ou à proximité d'un lavabo.

4 LES PETITS + POUR ÊTRE PLUS SEREINE

- Choisissez un mode de garde de votre enfant en accord avec votre projet.
- Vous pouvez parler de votre souhait de poursuivre l'allaitement sur votre lieu de travail.
- Ne vous inquiétez pas, une petite baisse de production de lait maternel peut arriver. Cela est fréquent et normal. Vous pouvez en parler à un professionnel.

5 QUEL TIRE-LAIT CHOISIR ?

Un modèle pratique, fonctionnel, facile à transporter (le double pompage fait gagner du temps et stimule davantage la lactation.)

Une ordonnance vous sera prescrite par le professionnel de santé qui vous suit. Vous pouvez soit louer, soit acheter votre tire-lait. Il faudra également vous équiper d'un kit de tétérelles. N'hésitez pas à vous rendre en pharmacie pour choisir votre matériel et demander conseils. Vous pouvez également vous orienter vers les organisations de livraison à domicile.



Tirer son lait ne doit pas être douloureux. N'hésitez pas à solliciter l'aide d'un professionnel expert en lactation

CONSULTEZ L'AFFICHE " LE GUIDE D'UTILISATION D'UN TIRE-LAIT ÉLECTRIQUE " EN FLASHANT LE QR CODE !



LA PLATEFORME D'AIDE ET DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT DES HAUTS-DE-FRANCE :



Vous avez besoin d'un conseil, d'un renseignement sur l'allaitement ? Vous pouvez appeler la plateforme d'aide et de soutien à l'allaitement Allait'Écoute !

Des professionnelles de santé diplômées en allaitement répondent à vos questions ! **Allait'Écoute est accessible au 03.10.01.01.01** (prix d'un appel local), **de 18h à 21h tous les jours, week-ends, vacances et jours fériés compris.**

CONTACTS UTILES :

Lactarium Lille : 03.20.44.50.50

Lactarium Amiens : 03.22.08.77.43



www.orehane.fr

