

I. La législation en France concernant l'allaitement maternel et le travail

a. Les pauses d'allaitement

1. Les temps d'allaitement



Textes de loi et références concernant l'allaitement

- [Code du travail : articles L1225-30 à L1225-33](#) : Dispositions particulières à l'allaitement
- [Code du travail : articles R1225-5 à R1225-7](#) : Dispositions particulières à l'allaitement
- [Code du travail : articles R4152-13 à R4152-28](#) : Local dédié à l'allaitement

Étant salariée, une mère allaitante d'un bébé de moins de 1 an peut s'absenter de son travail pour allaiter 1 heure par jour, répartie en 2 périodes :

- 30 minutes pendant le travail du matin
- 30 minutes pendant l'après-midi

Ces temps de pause ne sont pas rémunérés.

Toutefois, des dispositions conventionnelles peuvent prévoir qu'elles le soient au tarif salarial de base de l'employée.



<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2395>





MODULE : Allaitement et reprise du travail

I. La législation en France concernant l'allaitement maternel et le travail

a. Les pauses d'allaitement

2. Le local dédié à l'allaitement

Pour les entreprises de plus de 100 salariées, si ce n'est pas déjà le cas ou que les dispositions ne sont pas respectueuses, l'employeur peut être mis en demeure par l'inspecteur du travail d'installer un local d'allaitement dans son établissement (ou à proximité).

La pause d'allaitement est réduite à 20 minutes (x2) si l'employeur met à disposition des salariées ce local dédié à l'allaitement (à l'intérieur ou à proximité des locaux affectés au travail).



http://

Précisions dans le Code du travail:

[Article L1225-32](#)

[Article R4152-18](#)

[Article R4152-23](#)

[Article R4152-28](#)

I. La législation en France concernant l'allaitement maternel et le travail

a. Les pauses d'allaitement

3. La fonction publique

La réglementation du Code du travail relative aux absences pour allaitement ne s'applique pas à la fonction publique.



[Circulaire FP/4 n°1864](#)

<https://iprofprive.adc.education.fr/>

Cependant des facilités de service peuvent être discutées pour accorder ce temps d'expressions ou d'allaitement aux mères en raison de la proximité du lieu où se trouve l'enfant (crèche ou domicile voisin, etc.) et des possibilités d'organisations matérielles et des disponibilités dans le service.



I. La législation en France concernant l'allaitement maternel et le travail

b. L'aménagement du temps de travail :



Textes de loi et références concernant le congé parental d'éducation

- [Code du travail : articles L1225-47 à L1225-59](#) : Bénéficiaires, durée, demande, situation du salarié, rupture anticipée et fin du congé
- [Code du travail : articles R1225-12 à R1225-13](#) : Demande de congé et prolongation du congé
- [Convention collective nationale des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile du 15 mars 2021](#) : Convention collective nationale des particuliers employeurs et de l'emploi à domicile

Le congé parental peut être à temps complet ou à temps partiel et l'avertissement à l'employeur doit être fait avec 2 mois de préavis puis 1 mois pour l'allongement du congé. Une rémunération est soutenue par la CAF avec la Prestation partagée d'éducation de l'enfant (PreParE) selon plusieurs critères.



<https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/vie-personnelle/la-prestation-partagee-d-education-de-l-enfant-prepare>



I. La législation en France concernant l'allaitement maternel et le travail

c. La protection contre la discrimination



Textes de loi et références

- [Code du travail : Article L1132-1 à L1132-4](#): Principes de non discrimination
- [Article 1er de la loi n° 2008-496 du 27 mai 2008](#) : Portant diverses dispositions d'adaptation au droit communautaire dans le domaine de la lutte contre les discriminations
- [Code du travail : Article L. 3221-3](#) : Ce qui constitue une rémunération au sens de l'article

La discrimination au travail est interdite et des dispositions existent pour protéger les employées allaitantes. Il serait contre productif pour l'employeur au vu des nombreux avantages que le soutien à l'allaitement leur apporte mais aussi irrespectueux de la Déclaration Universelle des Droits de l'Homme qui dans l'article 25 rappelle ce droit fondamental.



Déclaration Universelle des Droits de l'Homme:

<https://un.org/fr/universal-declaration-human-rights/index.html>





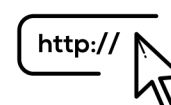
MODULE : Allaitement et reprise du travail

II. Suggestions pour préparer la reprise du travail tout en continuant l'allaitement

- Anticiper et communiquer
- Adopter une routine
- Être organisée
- Trouver un havre de paix
- Conscientiser l'instant présent par la respiration
- On repense aux différents contenants alternatifs
- Faire un essai :
 - L'astuce de la chaussette sur le tire lait
 - L'expression manuelle

Soutien:

- Syndicat, délégués du personnel
- Inspection du travail
- Assistance juridique
- Médecine du travail



Informateurs administratifs des services publics rattachés au ministère du travail:

<https://www.service-public.fr/allo-sp/c2c?ontext=R43364&idFiche=F1769&audience=Particuliers>

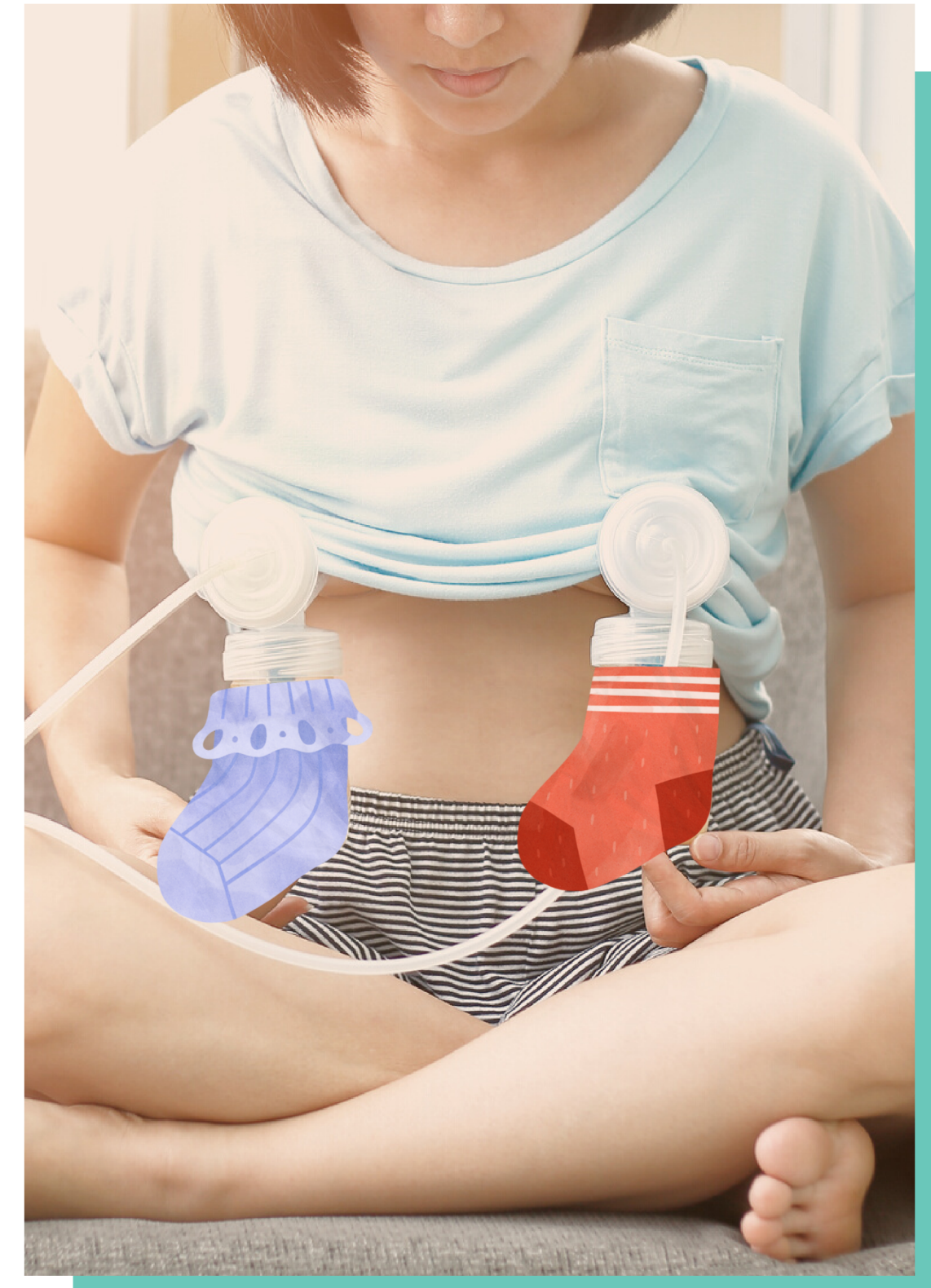
II. Suggestions pour préparer la reprise du travail tout en continuant l'allaitement

a. une chaussette sinon rien

L'astuce de la chaussette sur le tire lait :

Lorsque les mamans utilisent un tire-lait pour exprimer leur lait, elles peuvent parfois se sentir stressées ou anxieuses en voyant la quantité de lait qui sort (ou ne sort pas) en temps réel. Cette anxiété peut, en réalité, nuire à l'éjection du lait et rendre l'expression moins efficace. C'est là qu'intervient le truc de la chaussette !

En plaçant simplement une chaussette sur le contenant de collecte de lait, les mamans ne voient plus la quantité de lait qui s'y écoule. Cela permet de détourner l'attention du processus et de réduire le stress, dit de résultat, lié à la quantité de lait exprimé. En étant plus détendues, les mamans favorisent une expression plus efficace.



II. Suggestions pour préparer la reprise du travail tout en continuant l'allaitement

b. Haut lait mains : l'expression manuelle

L'expression manuelle :

- Trouver un endroit confortable
- Chauffer doucement les seins
- Trouver la position confortable
- Exercer une pression douce et rythmée
- Changer d'angles
- Alternner les seins





MODULE : Allaitement et reprise du travail

III. Gestion de la lactation au retour au travail

- Planification et flexibilité
- Trouver un rythme
- Rester connecté à son bébé
- L'hydratation + Alimentation
- Le soutien

IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Expression du lait
- Trouver le tire-lait idéal
- Conservation du lait au frais
- Étiquetage et datation
- Contenants de conservation
- Décongélation



IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

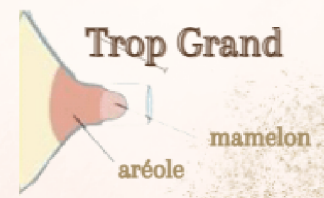
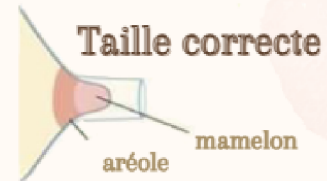
• Trouver le tire-lait idéal

Comment estimer la taille de ses tétérelles ?

- 1- Mesurez le diamètre de votre mamelon
- 2- Ajoutez 2 à 3 mm

Vous pouvez aussi vous référer au tableau ci-dessous :

Diamètre du mamelon (mm)	15-17	18-19	20	21-22	22-23	23-24	24-25	26-27	27-28	29-33
Taille conseillée de la teterelle (mm)	19	21	22	24	25	26	27	29	30	36



Les mesures du Mamelon

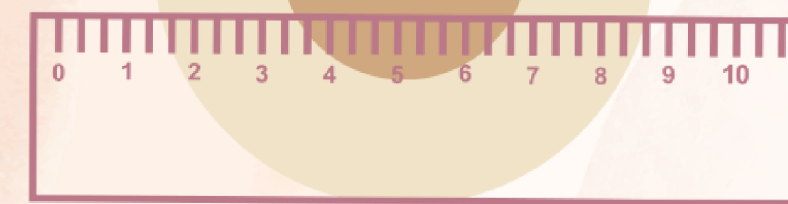
Pour faire vérifier la taille de vos tétérelles, on vous explique tout !



- 1- **Pour commencer** : allumez les lumières !
Positionnez la règle sous le mamelon
AVANT tirage/tétée, sans effectuer de pression

- 4- Recommencez le même procédé **APRÈS** une tétée/tirage (20 minutes minimum)

- 2- Rapprochez l'appareil photo pour bien distinguer les graduations



- 3- Faites nous la photo



IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- **Trouver le tire-lait idéal:**

Association

Insta : @sos_tire_allaitement

site à venir : sos-tire-allaitement.fr

Association de soutien aux mère tire allaitante exclusive et occasionnel.



IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Trouver le tire-lait idéal:

Location de tire lait et conseil : insta : @grandirnature



GRANDIR NATURE

aider les mamans

N° Vert 0 800 622 833

www.grandir-nature.com

IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Trouver le tire-lait idéal:

Location de tire lait et conseil : insta : @sucklefrance

Site internet : suckle.fr

N° Téléphone : 04 72 70 47 98



Suckle

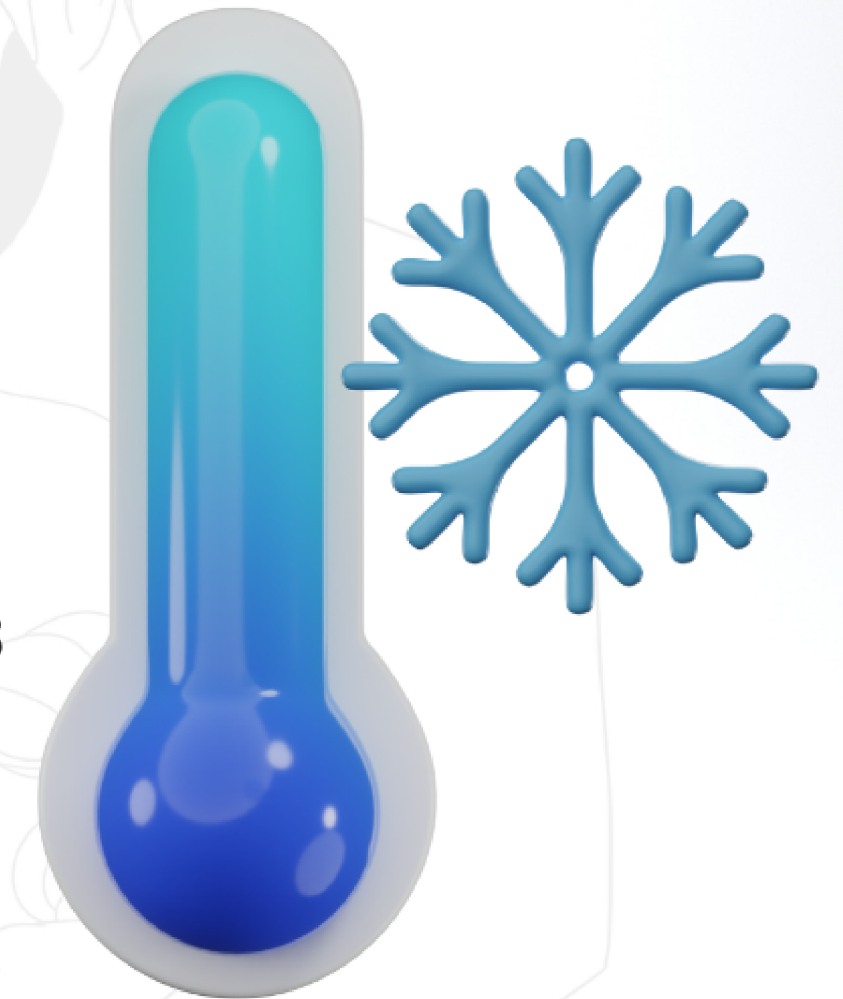
location de tire-lait
en ligne

IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Conservation du lait du lait au frais :

Conservation de mon lait

- T° ambiante : soit de 15 à 26°C de 4 à 6H.*
- Frigo : soit 4°C de 5 à 8 jours*
- Freezer : soit -4 à -12°C environs 15 jours
- Congélateur : soit -18°C de 6 à 12 mois*
- Glacière avec pain de glace : soit 15°C jusqu'à 24H



IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Contenants de conservation:

Dans quoi conserver son lait maternel



petits pots en verre



bac à glaçon



pots de confiture



sachets de conservations
spéciaux



flacon de stockage



petite bouteille d'eau



petits pots



sac congélation



sac à glaçons

IV. Techniques d'expression et de conservation du lait maternel

- Décongélation:

Conservation du lait décongelé

Lait décongelé au réfrigérateur sans être chauffé

- Réfrigérateur : 24H
- Température Ambiante : 4H

Lait décongelé sous l'eau chaude :

- Réfrigérateur : 4H
- Température Ambiante : le temps du repas



V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

a. Compréhension inadéquate de la succion

Bien que nous ayons déjà abordé ce sujet en détails lors du cours précédent, il est important d'insister sur le fait qu'il faut rappeler aux mères que l'introduction d'un biberon peut parfois entraîner une compréhension inadéquate de la succion chez le bébé.

Cela peut être particulièrement problématique lors de la reprise du travail car bébé doit alterner entre le sein et le biberon.

Il est donc crucial de choisir le bon moment l'introduction du biberon (pour les familles ayant choisi ce support alternatif au sein) et de le faire de manière progressive et respectueuse du rythme et de la physiologie de leur bébé.



V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

b. Gestion du stress et de la fatigue

- Prendre soin de soi
- Dormir suffisamment
- Alimentation équilibrée
- Hydratation
- Pratiquer la relaxation
- Chercher du soutien
- Être réaliste

