

Accompagner
les patientes allaitantes
lors de la reprise du travail

Le Programme National Nutrition Santé recommande d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant^{1,2}.

Quelques chiffres³

- Parmi les enfants allaités en France en 2012, la durée médiane d'allaitement est de **15 semaines**. À 6 mois, moins d'un enfant sur quatre est encore allaité.
- Parmi les mères ayant allaité, **25% ont repris le travail** tout en continuant l'allaitement maternel.
- La reprise du travail apparaît comme **l'un des premiers motifs du sevrage précoce** à trois et six mois.



Pourquoi poursuivre l'allaitement à la reprise du travail ?

Les bénéfices sont nombreux, avec des niveaux de preuves variables et pouvant varier en fonction de la durée d'allaitement.



Pour l'enfant

- Apport nutritionnel adapté
- Infectieux (diminution du risque d'infection ORL, diarrhées aiguës infectieuses, infections respiratoires)
- Métabolique (diabète ou d'obésité)
- Développement psychomoteur
- Immunologique (asthme, dermatite atopique)



Pour la mère

- Suites de couches facilitées
- Diminution du risque de cancer du sein et des ovaires
- Qualité du sommeil (libération hormonale après la tétée)
- Lien mère-enfant
- Prévention du risque cardio-vasculaire
- Réduit l'augmentation du risque d'ostéoporose lié à la ménopause



Pour la société

- Moins coûteux pour la société (lié aux soins des enfants malades) et l'employeur (absence des mères).
- Allaitement maternel gratuit et sécuritaire

Soutenir la poursuite de l'allaitement après le retour au travail peut permettre une transition plus douce pour le retour au travail, une diminution de l'absentéisme et une favorisation de l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle.

L'objectif de ce document est d'accompagner et soutenir les femmes souhaitant poursuivre l'allaitement à la reprise du travail. Le choix de poursuivre ou non l'allaitement étant propre à chacune, le professionnel de la santé pourra proposer son soutien autant dans sa poursuite que dans son sevrage.

1 - L'objectif de ce document est d'accompagner les femmes souhaitant poursuivre l'allaitement à la reprise du travail sans pour autant culpabiliser les autres. Les femmes peuvent d'ailleurs poursuivre l'allaitement (non exclusif) au-delà de 6 mois si elles le souhaitent. En parallèle, la diversification alimentaire est à commencer entre 4 et 6 mois.

2 - Guide de l'allaitement maternel : bit.ly/guide_allait_maternel / Guide de la diversification alimentaire : bit.ly/guide_diversification

3 - Données étude EPIFANE 2012-2013 ; données EPIFANE 2021 à venir sur le suivi des enfants à différents âges (santepubliquefrance.fr)



S'appuyer sur ce que dit la loi

Le code du travail prévoit qu'une salariée peut s'absenter de son travail une heure par jour (répartie en 2 fois 30 minutes) **pour allaiter ou tirer son lait.**

Par défaut, ces temps sont placés en milieu de matinée et d'après-midi et **ne sont pas rémunérés.**

Les entreprises de plus de 100 salariés doivent mettre à disposition un local adapté (aéré, éclairé, propre, pourvu d'un point d'eau et d'un siège).

Des conventions peuvent prévoir **des dispositions complémentaires** (comme la rémunération de ce temps de pause).



S'appuyer sur le médecin du travail

Une visite de reprise avec le médecin du travail est prévue au retour de congé maternité. Cette visite est à l'initiative de l'employeur et doit avoir lieu dans les 8 jours suivant le retour. Elle peut être l'occasion d'aborder la poursuite de l'allaitement. Il peut être intéressant d'en parler à la patiente afin qu'elle puisse s'y préparer et demander cette visite si besoin.

En cas de difficulté, il peut être nécessaire de contacter directement le médecin du travail, avec l'accord de la patiente, afin qu'il puisse servir de médiateur avec l'entreprise.

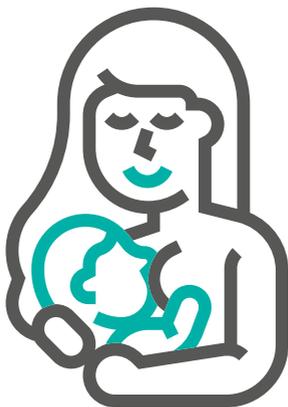


Vérifier l'environnement de travail de la patiente

- **Un espace pour allaiter ou tirer le lait** doit être prévu et adapté (chaise confortable, prise électrique, présence d'un réfrigérateur propre).
- **L'organisation du travail** doit permettre la prise effective des pauses allaitement jusqu'à l'âge d'un an. Il doit être possible de s'absenter 2 fois 30 minutes sans que cela ne retentisse sur le travail.
- **Le soutien de l'employeur et des collègues** est-il suffisant ? Il est essentiel pour limiter la culpabilité qui peut-être ressentie de prendre du temps pour l'allaitement au détriment du travail.

Manipulation, conservation et transport du lait maternel : repères pratiques.

- **Se laver les mains** avant toute manipulation.
- Le lait maternel peut être **conservé 48h au réfrigérateur (4°C maximum)**
- Le transport doit se faire **avec un sac isotherme et des « pains de glace ».**
- En cas de congélation à -18°C (le plus rapidement possible après tirage) il peut être conservé **jusqu'à 4 mois.** La décongélation se fait au réfrigérateur, il doit être **consommé dans les 24 heures** ou jeté. **Éviter le micro-onde** pour le réchauffer (privilégier bain marie ou sous un robinet d'eau tiède).



Accompagner les patientes allaitantes lors de la reprise du travail

Ressources

- Résultats de l'étude Epifane
- Allaitement et reprise du travail - Réseau sécurité naissance
- Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité - Ministère de la santé
- Le guide de l'allaitement maternel - Santé Publique France
- mangerbouger.fr
- 1000-premiers-jours.fr

Scannez ce code QR
pour télécharger
la version numérique
de ce document.



Avec le soutien financier
de **Santé publique France**