



## Vous envisagez de **poursuivre l'allaitement** à la reprise du travail ?

### Vos droits

- Vous pouvez vous absenter **2x30 minutes (non rémunéré)** par jour pour allaiter ou tirer votre lait.
- Les entreprises de **plus de 100 salariés** doivent mettre à disposition **un local adapté**.
- La **convention collective** peut prévoir des droits complémentaires.
- Vous devez bénéficier d'une visite de reprise **dans les 8 jours** suivant votre retour de congé maternité : le médecin du travail peut alors vous aider à poursuivre l'allaitement.



## Manipulation, conservation et transport **du lait maternel**

- **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 le bain-marie ou sous un robinet d'eau tiède.