

Recommandations selon l'OMS et le PNNS

- L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande vivement l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois suivant la naissance. De six mois à deux ans, voire plus, l'allaitement doit être complété par une autre alimentation.

« Le lait maternel est l'aliment idéal pour les nouveau-nés et les nourrissons. En effet, il apporte tous les nutriments nécessaires à leur développement et contient des anticorps qui les protègent de maladies courantes. »

- PNNS (Programme National Nutrition Santé) :

« Le lait maternel est recommandé de façon exclusive jusqu'à 6 mois. Il est recommandé d'allaiter, même pour une courte période : votre enfant profitera déjà des bénéfices du lait maternel. »

Service
Départemental
de Protection
Maternelle et Infantile

03 21 21 65 78

Bibliographie

- PNNS Programme National Nutrition Santé
www.mangerbouger.fr
- OMS Organisation Mondiale de la Santé
www.who.int/fr/
- HAS Haute Autorité de Santé
www.has-sante.fr
- AFSSA Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments
www.afssa.fr

Pas-de-Calais

Le Département

Solidarités



Le lait maternel

Service Départemental de Protection Maternelle et Infantile

Conservation du lait maternel

Selon l'AFSSA (Agence française de sécurité sanitaire des aliments)

Physiologiquement,
le lait maternel
est à environ
32°C !

• 4 heures à température ambiante

• 48 heures au réfrigérateur

(lait réfrigéré)

- réfrigérer le lait immédiatement après recueil,
- conserver le récipient au niveau des clayettes (jamais dans la porte),
- maintenir la température à 4° C, et la vérifier régulièrement,
- nettoyer le réfrigérateur au moins une fois par mois.

• 4 mois au congélateur - 18°C

(lait congelé)

- remplir le biberon aux $\frac{3}{4}$, en prévision de l'augmentation du volume provoquée par la congélation,
- congeler le lait le plus rapidement possible après le recueil,
- ne pas utiliser le freezer (bac à glaçons du réfrigérateur), en raison d'une température trop élevée.

Le lait frais
peut être
conservé !

Transport du lait maternel

- Eviter toute rupture de la chaîne du froid.
- Transporter le lait réfrigéré à la température de 4°C ou congelé jusqu'au lieu de consommation, dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack eutectique (pack de glace, ...).
- Avant toute conservation du lait maternel, noter le nom et le prénom de l'enfant, ainsi que la date et l'heure du 1^{er} recueil de lait sur le biberon.

2

Réchauffage du lait maternel

Le lait
peut être
réchauffé !

Lait réfrigéré

Tiédir le récipient contenant le lait sous un jet d'eau chaude ou au chauffe-biberon à thermostat 1 (surtout pas de micro-ondes).

Lait congelé

Décongeler le lait dans son récipient :

- pendant environ 6 heures, dans le réfrigérateur (méthode conseillée),
 - sous un robinet d'eau froide, en ajoutant progressivement de l'eau chaude,
- ou**
- dans un bain-marie tiède (chauffe-biberon à thermostat 1).

- **Ne JAMAIS recongeler le lait après décongélation.**
- **Utiliser, dans les 24 heures, le lait gardé à 4°C sans rompre la chaîne du froid.**



3



Allaiter et reprendre le travail... C'est possible !

L'allaitement maternel peut se poursuivre de manière exclusive ou mixte !

Les avantages de poursuivre l'allaitement maternel

• Pour l'enfant

Composition du lait maternel parfaitement adaptée à ses besoins et à sa santé : protéines spécifiques, propriétés anti-infectieuses...

• Pour la mère

Séparation mieux supportée, retrouvailles gratifiantes.

• Pour l'employeur

Moins d'arrêts de travail pour enfant malade.



L'organisation de la reprise du travail

• Avant la reprise

- gardez le rythme des tétées,
- apprenez à tirer votre lait,
- éventuellement, stockez au congélateur de petits volumes, 60 à 120 ml maximum.

• **Les premières tentatives de biberon** se feront de préférence chez l'enfant, en l'absence de sa mère.

• Période d'adaptation

- pour les personnes qui s'occupent de l'enfant : la prise du biberon est parfois difficile, soyez patients, rassurés et bienveillants,
- pour les mamans,
 - > surveillez l'engorgement ou la baisse de lactation,
 - > rassurez-vous, certains enfants mangent très peu, sur leur lieu d'accueil, et se rattrapent à votre retour en tétant davantage.

Si une odeur rance ou de savon apparaît : Privilégiez une décongélation par mode rapide avant consommation.

Au travail

En fonction des conventions collectives, il existe des aménagements du temps de travail ou des accès à des lieux permettant le recueil du lait.

Contactez votre employeur.

Pour information, l'article L.1225-30 du code du travail stipule que, pendant une année, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail.

Prendre le temps de faire connaissance !

Accueillir un enfant allaité... C'est possible !

Spécificités d'un bébé allaité

- Comme tout bébé, l'enfant a besoin d'être porté souvent, notamment, lors du 1^{er} mois chez la personne relais.
- Il a tendance à boire plus fréquemment de petites quantités de lait : chaque enfant est différent, les quantités de lait maternel peuvent être évaluées approximativement :

Quantités consommées par repas		
Bébé de 0 à 2 mois	Bébé de 2 à 4 mois	Bébé de 4 à 6 mois
60 à 140 ml	120 à 170 ml	+/- 140 à 200 ml en fonction de la diversification alimentaire
Valeurs indicatives, variables d'un bébé à l'autre selon la fréquence des tétées		

- En aucun cas il ne faut forcer l'enfant à terminer le biberon.
- Il n'y a pas d'horaires bien fixes pour la prise de repas ; il est important de repérer les signes qui indiquent le besoin de boire sans attendre les pleurs de l'enfant.



Particularités du lait maternel

- Il n'y a pas de risque, pour la personne qui garde l'enfant, à manipuler le lait maternel. Par contre, les mesures d'hygiène de base s'imposent : lavez-vous les mains, respectez les règles de conservation et de transport du lait.
- Il est inhomogène avec des couches de lait et de crème. Secouez-le légèrement avant de donner le biberon.
- Il peut arriver, après décongélation, qu'apparaisse une odeur rance ; le lait reste consommable bien que certains enfants refusent de le boire (pour éviter cette odeur, cf. verso).
- Physiologiquement, le lait maternel est à environ 32°C, tiédisez le biberon de lait maternel sous un jet d'eau chaude ou au chauffe-biberon thermostat 1 (surtout pas de micro-ondes).

Comment donner le biberon ?

- Dans tous les cas, installez le bébé en position verticale.
- Maintenez le biberon légèrement au-dessus de l'horizontale.
- Proposez un débit de tétine lent pour satisfaire le besoin de succion de l'enfant (durée de la tétée 15 à 20 mn minimum).
- Laissez le bébé aller au biberon comme il prend le sein.
- Respectez ses temps de pause lors de la prise du biberon.
- Respectez ses besoins, sans l'obliger à terminer son biberon afin de permettre au bébé de ressentir la satiété.

Les professionnels de l'allaitement et consultants en lactation restent à votre disposition.