

## 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](http://www.mangerbouger.fr)
- OMS Organisation Mondiale de la Santé  
[www.who.int/fr/](http://www.who.int/fr/)
- HAS Haute Autorité de Santé  
[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)
- AFSSA Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments  
[www.afssa.fr](http://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<sup>er</sup> 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

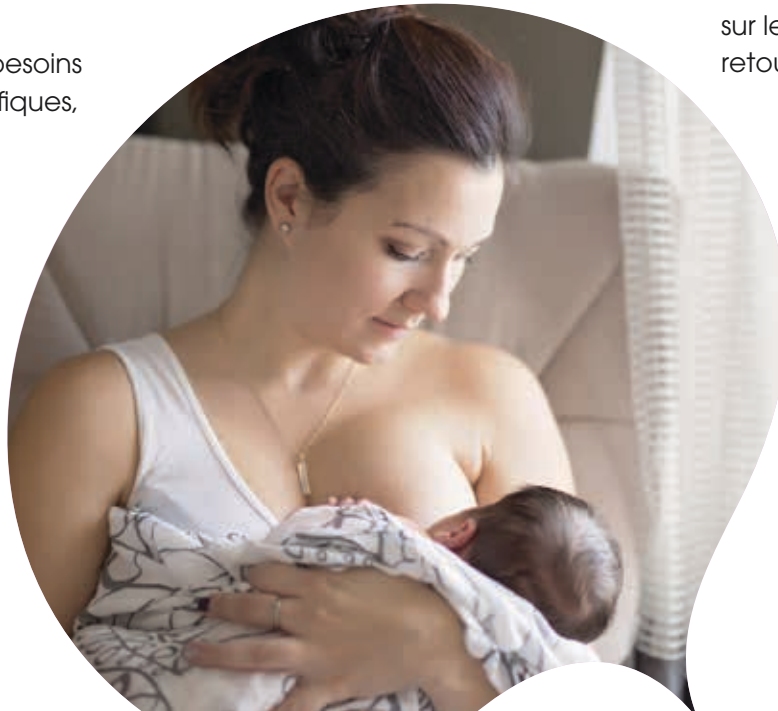
Composition du lait maternel parfaitement adaptée à ses besoins et à sa santé : protéines spécifiques, propriétés anti-infectieuses...

### • 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<sup>er</sup> 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.



6

## 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.

7