

## NE PAS CONFONDRE CONGÉLATEUR ET FREEZER !!

Comme tout aliment décongelé, le lait ne devra jamais être recongelé, ni mélangé avec du lait frais.

### CONSOMMATION DU LAIT :

Après vous êtes lavé les mains, le biberon doit être sorti du réfrigérateur **au dernier moment, juste avant la prise** (délai maximal : 1 heure à température ambiante.)

Il convient, pour le réchauffage d'utiliser un chauffe biberon ou le bain marie, mais **en aucun cas le four à micro-ondes.**

Si le lait est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure.

Si le lait est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure.

Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

### MES NOTES

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Remerciements à F. Geffraye, M. Bontemps, N. Dru, V. Roger, I. Delage, I. Preira, B. Digoix, B. Bonneau, V. Lepetitcorp, L. Gardere, A. Kolenc, B. Cousu

## Où et quand trouver des informations ?

- lors des **consultations prénatales** auprès du médecin, des sages-femmes ou des infirmières puéricultrices.
- lors de la **pré inscription en mode d'accueil** avant la naissance de votre bébé.
- lors des **premières visites médicales** de votre enfant.
- lors des **visites en PMI**
- lors de la **visite de pré-admission** à la crèche.

## Pour en savoir plus ...

[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

<http://allaiterdroit.blogspot.com>

Code du Travail : Article L1225-30

Numéro vert allo allaitement Val d'Oise

**0 800 800 315**

permanence téléphonique tous les jours de  
18h à 22h pour toutes vos  
questions sur l'allaitement.

Adresse :

# A llaitemen & T ravail



Photographie extraite du Guide de l'allaitement maternel Inpes, 2010.

*À la maison,*

*j'allaiter comme je veux.*

*Au travail,*

*j'allaiter au mieux !*

**V**ous pourrez tirer votre lait et le transporter ou venir allaiter votre enfant sur place.

**V**ous pouvez également maintenir une tétée uniquement matin et soir pendant les journées de travail si l'allaitement est bien installé et s'il est repris totalement à la maison les jours de repos.

**I**l est possible alors que vous ayez besoin d'extraire un peu de votre lait au travail juste pour votre confort.

**N**e vous inquiétez pas si votre enfant boit peu lorsqu'il est gardé car il se rattrape souvent lors des tétées à la maison. Dans ce cas, il conviendra d'être vigilante à sa bonne prise de poids.

**I**l est important pour vous et pour la personne qui accueille votre bébé de dédramatiser, de ne pas se fixer uniquement sur l'alimentation mais d'envisager l'accueil dans son ensemble. Certains enfants prendront aussi bien le biberon avec un tiers qu'avec vous-même.

**D**es échanges réguliers permettent une meilleure coordination, une adaptation des pratiques selon l'évolution des besoins de l'enfant.

# Conditions pratiques

## AVANT LE RECUEIL DU LAIT :

Votre douche quotidienne est recommandée ; Lavez vous soigneusement les mains juste avant les manipulations. Lavage au savon liquide 30 secondes et séchage avec un papier à usage unique.

L'environnement doit être propre (plan de travail, réfrigérateur nettoyé une fois par mois à l'eau javellisée) ;

Le matériel (tire-lait, biberons) n'a pas besoin d'être stérilisé mais sa propreté doit être rigoureuse (lavage à l'eau chaude et au savon suivi d'un rinçage à l'eau froide). Vous pouvez aussi laver les biberons et les coupelles du tire lait au lave-vaisselle, à 65°, cycle long. Les tétines sont nettoyées à l'aide d'un écouvillon réservé à cet usage et changé régulièrement. Laisser sécher.

La stérilisation à froid n'est pas conseillée.

## RECUEIL DU LAIT :

Deux méthodes existent :

- **L'expression manuelle** par un massage aréolaire  
- L'usage d'un **tire-lait** manuel ou électrique ( ne pas hésiter à faire appel à un professionnel en cas de difficulté d'utilisation).

Pour la conservation, seul le biberon est autorisé (pas de sachet stérile) s'il doit y avoir transport. Le recueil peut se faire en une ou plusieurs fois. Si le volume souhaité n'est pas atteint, et après avoir conservé au réfrigérateur le premier recueil, ajoutez y le recueil suivant après l'avoir préalablement refroidi sous l'eau froide. Le lait recueilli doit être placé immédiatement au réfrigérateur à 4° après fermeture du biberon (obturateur et capuchon)

## TRANSPORT DU LAIT :

Vous utilisez une glacière ou un sac isotherme réfrigéré (pack de glace).

Après s'être lavé les mains, l'assistant maternel ou le professionnel de la structure doit vérifier :

- le respect de la chaîne du froid (conditions de transport décrites ci-dessus) ;
- l'étiquetage (identité de l'enfant, date et heure du 1<sup>er</sup> recueil).

- Pour le lait maternel frais :

Placer immédiatement les biberons à l'intérieur du réfrigérateur à +4°c max.

- Pour le lait maternel congelé :

Placer dans le réfrigérateur au moins 6 heures avant l'heure prévue de consommation ou le placer dans un emplacement spécifique du congélateur. **Le lait décongelé doit être consommé dans les 24 heures, sinon, il doit être jeté.**



## CONSERVATION DU LAIT :

Le biberon doit comporter les nom et prénom de l'enfant, ainsi que la date et l'heure du 1<sup>er</sup> recueil ;  
Le lait peut se conserver au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°, 48 heures entre le 1<sup>er</sup> recueil et la consommation ;  
Attention : vérifiez la température du réfrigérateur à l'aide d'un thermomètre et placez le biberon à l'endroit le plus froid (pas dans la porte) ; Si le lait doit être congelé, le faire au bout de 24h. La durée maximale de congélation est de 4 mois à -18°.