

La mafia lactée au travail

Retour d'expérience sur l'allaitement au travail

MiXiT 2017

Sarah Haïm-Lubczanski – Agnès Haasser

Qui sommes-nous ?

Agnès

(avec les cheveux rouges)

2 enfants / 1 allaitement

Sarah

(avec les cheveux violets)

3 enfants / 3 allaitements

#workingMum #boobsLactés

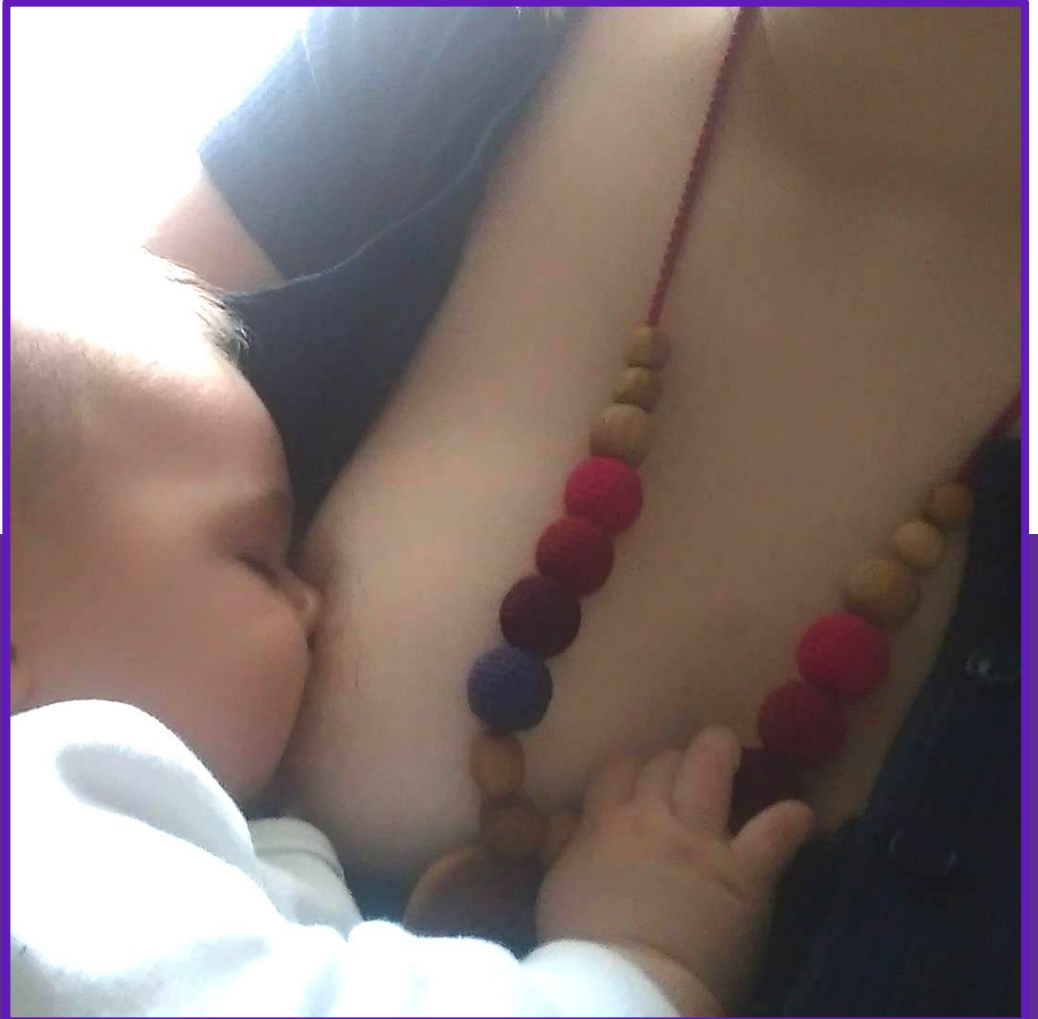
(maternel)
allaitement

travail (dans l'IT)

Déroulement

- Physiologie de l'allaitement
- Comment s'organiser pour allaiter au travail
- Comment aider les femmes qui veulent allaiter au travail

Physiologie de l'allaitement

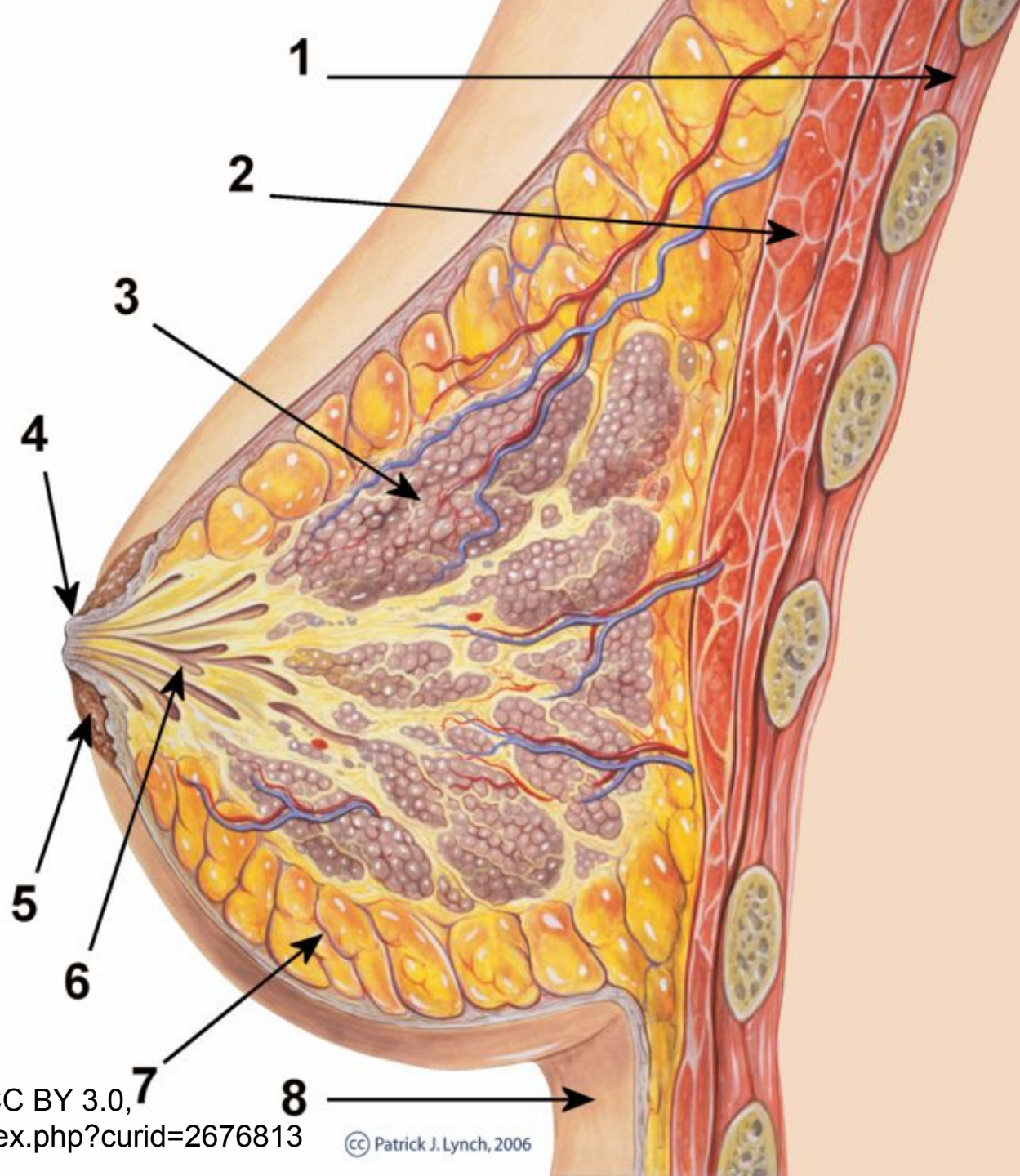


Dans un sein

Une glande

Du gras

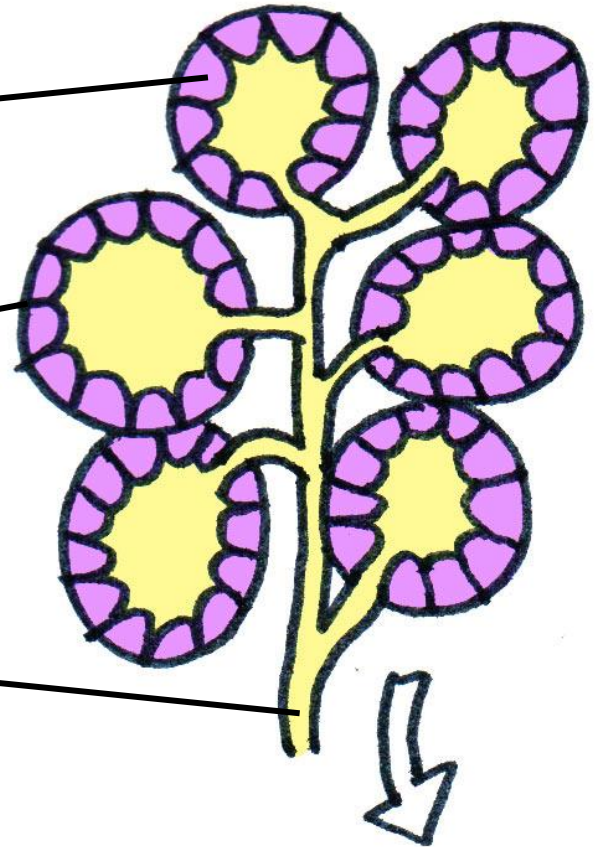
Du sang



lactocyte

alvéole

canal





Fontaine de Neptune, Bologne (Italie), détail

Photo : karabattole

<https://www.flickr.com/photos/85698309@N00/433868682/>

Qu'y a-t-il dans le lait ?

eau

sucres

graisses

protéines

oligo-éléments

anticorps

lymphocytes

enzymes



Conservation du lait maternel

Température	Exemple	Durée de conservation
25 °C	Température ambiante	5 heures
15 °C	Glacière isotherme	24 heures
4 °C	Réfrigérateur	5 jours
– 6 °C	Freezer	2 semaines
– 18 °C	Congélateur	6-12 mois

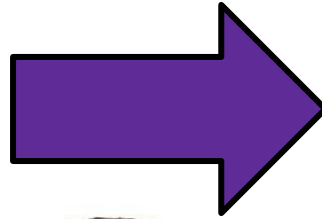
Source : [Lactissima](#)



Crédit photo Par Azoreg — Travail personnel, CC BY-SA 3.0,
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=4749981>

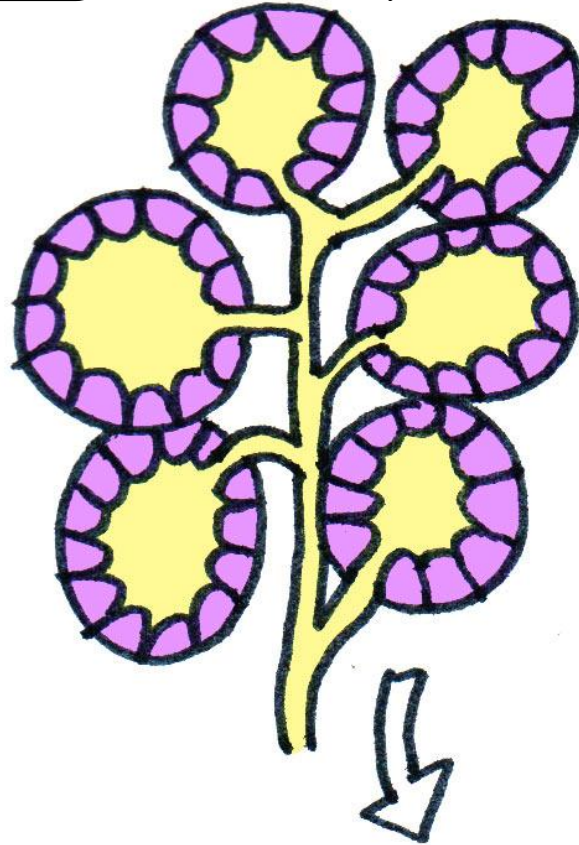
Règle d'or

demande



production

bébé,
tire-lait,
etc.



Félicitations

Vous en savez plus que le pédiatre

Ressources pour se faire aider

(Si jamais le pédiatre vous dit que vous n'avez pas assez de lait)

(Ou qu'il n'est pas assez nourissant)

Assos de soutien à l'allaitement

Consultantes en lactation IBCLC

Groupes Facebook

Twitter

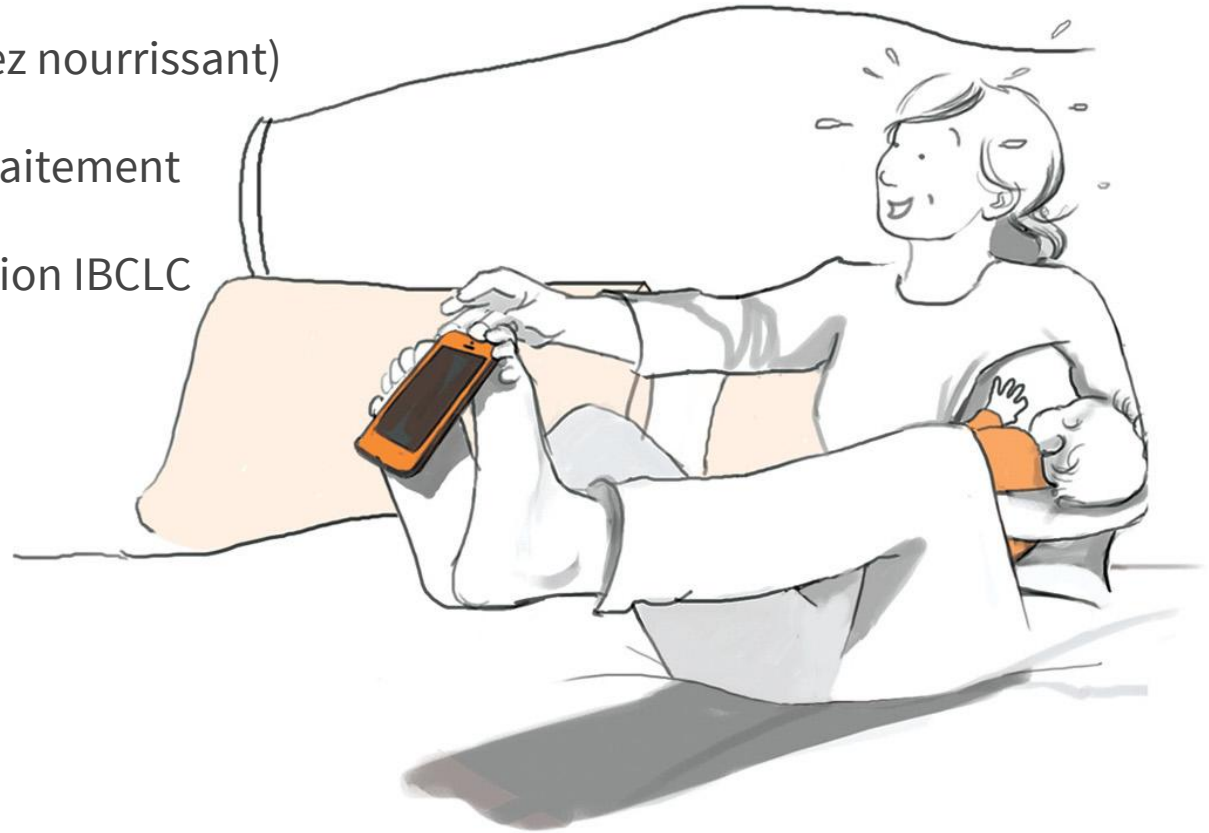


Image : Lucy Scott's [Doodle Diary of a New Mom](#)

Allaiter à la reprise du travail



Pourquoi c'est un vrai sujet

Reco OMS

6
mois

Congé maternité FR

2,5
mois

Les contraintes

- Se procurer un tire-lait (location remboursée par la CPAM)
- Prévenir son supérieur hiérarchique
- Transporter le tire-lait tous les jours
- Transporter le précieux lait tous les jours



Du lait maternel au bébé

Légalement 2 pauses de 30 minutes par jour

7h : tétée du matin + recueil sur le sein non tété

10h : pause tirage au travail

(12h : pause méridienne, tirage)

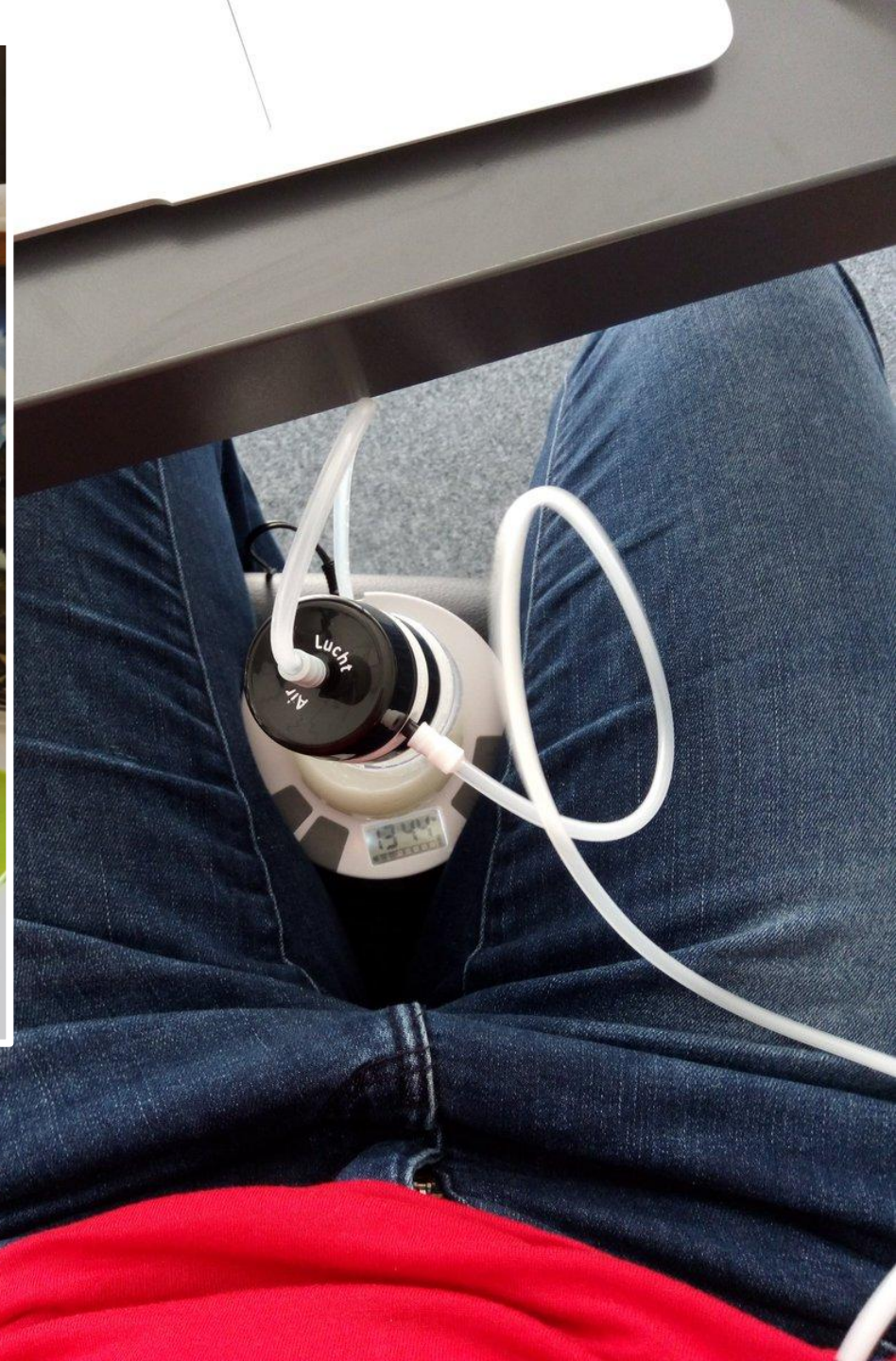
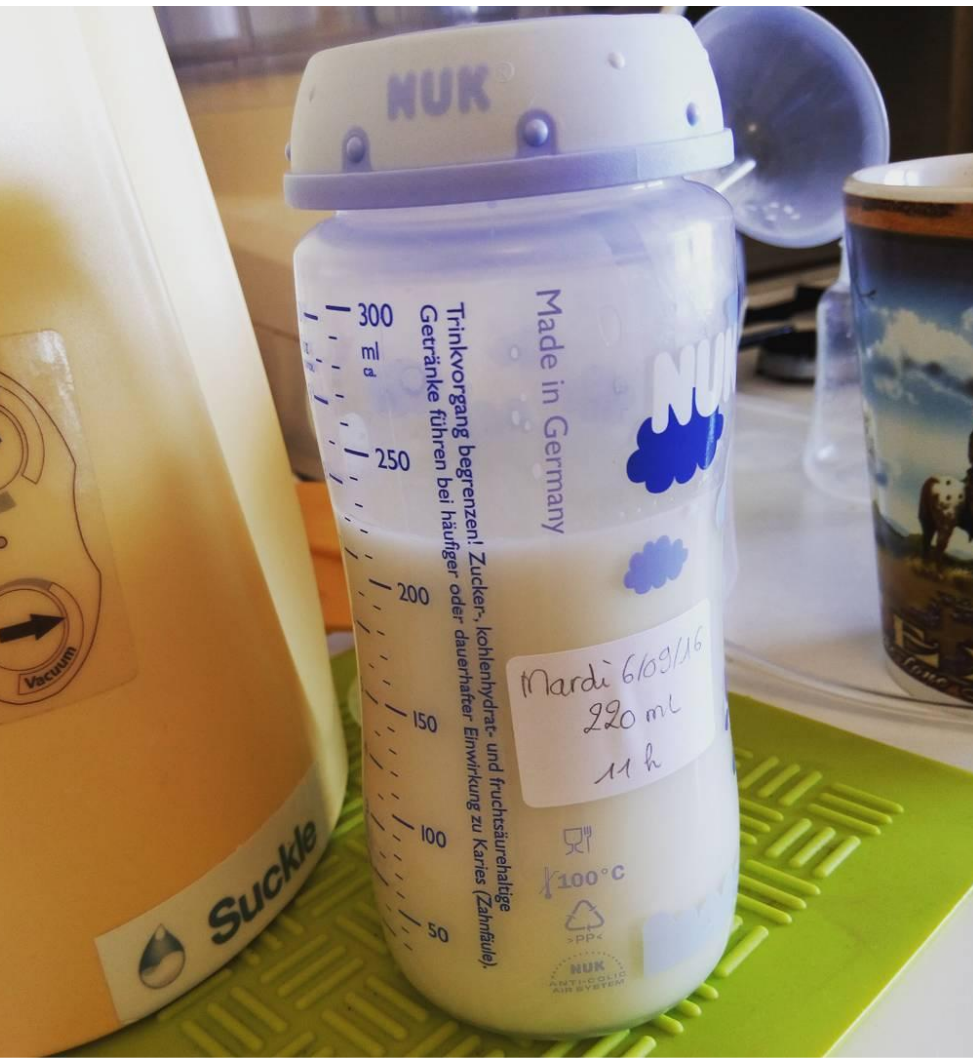
15h : pause tirage au travail

18h30 : tétée de retrouvailles

20h : préparation des biberons

Le lendemain matin : fourniture des biberons à l'assistante maternelle / crèche / personne qui garde le nourrisson





Mais pourquoi on vous raconte ça ?



P!nk - Raise Your Glass

Vous pouvez agir !

En tant que collègue...

Bienveillance envers les nouvelles mères

Respecter leur intimité

S'informer sur l'allaitement

(You just did it !)



Si vous voulez recruter des femmes

Il est loin le "doudou
cocon de paix" suggéré
par mon livre
sur l'allaitement...

Locaux

Stop aux vitres ! Oui aux Infirmeries !

Organisationnelle

Réunions

Télé-travail



Image : [Tétées entêtées](#)

Voilà.

Ressources :



À tire d'Ailes
ALLAITER & REPRENDRE LE TRAVAIL

<http://www.lactissima.com/a-tire-d-ailes/>

Dr Marie Thirion

L'allaitement

De la naissance au sevrage



***Le livre
de référence***

Bibliothèque de la famille ■ Albin Michel