



## COMPARATIF DE BROCHURES "Allaitement Maternel, à la reprise du travail, en Crèche ou chez l'assistante Maternelle"

Ce comparatif, classé par thèmes, présente des extraits de brochures "Allaitement et travail" avec leurs sources (INPES, UNICEF...). Le lecteur y trouvera des normes (AFSSA, ABM, HAS...), des thèmes (recommandations officielles, bénéfiques, recueil, quantité, conservation du lait,...). Parfois les formulations et avis divergent en fonction des sensibilités, des normes retenues mais aussi parce que les connaissances sur le lait maternel évoluent. **Les phrases en GRAS permettent UNE LECTURE RAPIDE du thème, CTRL F une recherche de mots**

**Sur le site de la COFAM [LA SYNTHÈSE \(8 pages\) "Mémo Concilier Travail et Allaitement pour un enfant en bonne santé"](#)**

### Abréviations et Brochures consultées:

**INPES** = Institut national de prévention et d'éducation pour la santé "Le guide de l'allaitement maternel" 2009

**ABM**=Academy of breastfeeding Medicine "Conservation du lait humain destiné à un bébé né à terme et en bonne santé". Protocole clinique N°8 2004 révisé en 2010.

**VPA**= Ville de Paris "Allaitement Maternel à la Crèche" 2006

**UNI**= Unicef "Allaiter votre bébé"

**LLL**=Leche League France "Petit mémo de conservation du lait" source www.lllfrance.org "Allaitement, travail et séparation" 2004

**CG92** = Conseil Général 92 "Vous allaitez votre bébé" 2006

**CG95**= Conseil Général 95 "Allaiter un choix, des conseils" 2005

**SO87** = Solidarilait Info Allaitement 87 "Comment concilier allaitement et garde d'enfant?" 2012

**MAR**= Dr Marchalot: "Je travaille et j'allait. Comment concilier les deux?"

**MSAN**= Ministère de la santé "Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel" Octobre 2006

**Conaï**= Co-naître "Allaitement maternel et reprise du travail Fiche 11

**VLY**= Ville Lyon "Règlement des crèches à Lyon", Hôpitaux de Lyon "Allaitement et reprise du travail"

**VREN**= Ville de Rennes "Poursuivre l'allaitement à la crèche, c'est possible" Mai 2012

**AFSSA** = Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments "Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons" Oct 2005

**RPAIès**=réseau périnatalité d'Alès et gardois REGAAL "Maman a choisi l'allaitement maternel, voici le début d'une aventure unique" Mai 2010

**LEC**=Département du Loir-et-Cher "L'allaitement dans la durée, à la reprise du travail" 2012

**CG06**=Conseil Général des alpes maritimes "Allaiter et confier son enfant à un tiers" 2007

**DLB** = Association Dans Les Bras 57-67 "Allaitement"

**RPHN**=réseau périnatalité région Haute Normandie "Allaitement maternel en crèche et chez les assistantes maternelles".

**CT**=Code du travail 2009

**LRpro**= Naître et grandir en Languedoc Roussillon pour les professionnels 2012

**LRpa**=Naître et grandir en Languedoc Roussillon pour les parents 2012

Martine Bastide - Anne Levy Fortier - Claire Rossignol

### Vocabulaire:

**Lait Frais** = Lait maternel qui vient d'être recueilli

**Lait refroidi** = Lait frais mis sous un filet d'eau froide

**Lait réfrigéré**= Lait mis au réfrigérateur, température  $\leq 4^{\circ}\text{C}$

**Lait congelé** = au congélateur à  $-18^{\circ}\text{C}$  (se conserve 4 mois)

**Biberon** = biberon ou tasse ou autre récipient

INPES	VPA	LLL	UNI	CG95	SO87	MSAN	CoNaï	VLY	AFS	RPAIès	LEC	RPHN	LRpro	CT
ABM	Ville Paris		Uni cef	VREN CG92	Solida rilait	Minis. Santé	Co- naître	Ville Lyon	SA	réseau périnat	CG06 dlb	R.Hte Norm.	Lang. Rous.	

## PRÉALABLE 1. RECOMMANDATIONS UNICEF OMS Allaitement exclusif 6 mois puis jusqu'aux 2 ans de l'enfant voire plus selon les souhaits de la mère

La promotion de l'allaitement maternel est un des objectifs du Programme National Nutrition Santé (PNNS). **Les professionnels de santé doivent être convaincus qu'allaiter au sein et alimenter avec des "préparations lactées" n'est pas équivalent.**

CG92

CoNaï

RPHN

**La reprise de votre activité professionnelle n'implique pas forcément le sevrage de votre enfant.** La poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à 6 mois fait même partie des recommandations nations et internationales (ministère de la santé et OMS) puis la poursuite de cet allaitement associé à la diversification des aliments jusqu'à l'âge de deux ans ou plus

CG92 SO87

LRpro

**L'Unicef et l'OMS recommandent un allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de vie, puis jusqu'aux 2 ans de l'enfant et au-delà avec l'introduction d'autres aliments** de bonne qualité nutritionnelle. La Haute Autorité de santé (HAS) et le Programme National de Nutrition Santé (PNNS) ont relayé ces recommandations en France.

CoNaï

LRpa

**Le PNNS recommande l'Allaitement Maternel exclusif jusqu'à 6 mois et au moins jusqu'à 4 mois pour un bénéfice santé.** Le 3ème PNNS a fixé des objectifs quantitatifs concernant la promotion de l'Allaitement Maternel, en particulier d'allonger de 2 semaines, en 5 ans, la durée médiane de l'allaitement et retarder d'1 mois, en 5 ans, l'âge médian d'introduction de tout autre aliment que le lait (maternel ou formule lactée du commerce)

LRpro

**La poursuite de l'Allaitement Maternel après la reprise du travail fait partie des actions permettant de répondre à ces objectifs.** C'est aussi un axe de travail développé par le plan européen de promotion, protection et soutien de l'allaitement et la stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant de l'OMS/UNICEF.

LRpro

**Les collectivités exercent un rôle essentiel pour la promotion de la nutrition et des objectifs du PNNS**

VLY

## PRÉALABLE 2. BÉNÉFICES PHYSIQUES DE L'ALLAITEMENT POUR LE BÉBÉ ET LA MERE en corrélation avec la durée de l'allaitement maternel: "LE LAIT MATERNEL est L'ALIMENT NORMAL DE VOTRE BÉBÉ"

Le lait humain est un produit frais et vivant qui, outre ses composants nutritionnels, a des propriétés anti-oxydantes, probiotiques et stimulatrices du système immunitaire... Le lait humain conservé conserve ses propriétés spécifiques et il continue à être l'étalon or pour l'alimentation infantile, supérieur aux laits industriels.

ABM

Au cours des six premiers mois environ, aucun autre lait ou aliment n'est aussi bon pour votre bébé que votre propre lait

LLL

Les bénéfices de l'allaitement maternel pour le bébé et pour la maman sont aujourd'hui incontestables, et il s'avère que plus l'allaitement se prolonge, plus les bénéfices sont importants.

SO87

Le lait maternel est l'aliment " idéal" de votre bébé

MSAN

On a démontré une forte corrélation entre la durée de l'allaitement et la moindre incidence des épisodes infectieux: **six mois d'allaitement exclusif sont significativement plus protecteurs que 3 mois pendant la première année de vie.**

CoNaï

L'effet protecteur du lait maternel est d'autant plus marqué que l'allaitement est prolongé. **Même après 6 mois, le lait maternel contient encore des éléments qui contribuent à la maturation des défenses immunitaires, ainsi qu'à celle du système nerveux, de la rétine, des intestins et d'autres organes.**

VLY

La recommandation Nutrition du groupe d'Étude des Marchés de Restauration Collective et Nutrition, dans la mise à jour de juillet 2011, rappelle : "L'Allaitement Maternel exclusif constitue la référence pour l'alimentation du nourrisson pendant les 1ers mois de vie. **Sa composition en protéines, acides gras, vitamines et minéraux est parfaitement adaptée aux besoins du nourrisson.** Selon les recommandations de l'ANAES, et en accord avec l'établissement d'accueil, la possibilité peut être offerte à la mère qui le désire d'apporter des biberons de lait maternel, qu'elle aura préalablement recueilli, selon un protocole défini."

LRpro

### PRÉALABLE 3. BÉNÉFICE PSYCHIQUE DE L'ALLAITEMENT POUR LE BÉBÉ ET LA MÈRE

<b>Conserver l'allaitement est un moyen d'adoucir la séparation</b>	VLY	RPAIès	Lrpro Lrpa
<b>Le moment de la tétée des retrouvailles permet de reprendre son souffle après le travail</b>	VLY		LRpro
L'effet relaxant de l'allaitement facilite la vie quotidienne avec l'enfant	VLY		
<b>L'allaitement reste au quotidien une relation privilégiée, et permet de réconforter l'enfant lorsqu'il est fatigué, peiné, malade, blessé</b>	VLY		
L'enfant qui a reçu réconfort et sécurité au sein jusqu'à ce qu'il soit prêt à se sevrer lui-même, est en général plus autonome et grandit harmonieusement.	VLY		
Des mamans qui ont repris le travail et les études témoignent de la qualité et de l'intensité de leur relation avec leur bébé, lors de la douce tétée du matin avant la séparation, et de la joie qu'elles ressentent pendant la tétée de retrouvailles.	LLL		
Sur le plan psycho-affectif, le maintien de l'allaitement peut faciliter l'acceptation de la séparation pour l'enfant et pour la mère.		CoNaï	

### PRÉALABLE 4. CONCILIER ALLAITEMENT ET REPRISE DU TRAVAIL: C'EST POSSIBLE

<b>Les mères qui continuent d'allaiter après leur retour au travail perdent moins de jours de travail (moins d'autorisation d'absence pour enfant malade)</b>	VLY		LRpro
Des études montrent que <b>les bébés allaités sont statistiquement moins souvent malades</b> et, en conséquence, <b>leurs parents sont moins fréquemment absents de leur travail pour les soigner. Un avantage à signaler à votre employeur !</b>			LEC
<b>Allaiter n'est pas réservé aux femmes qui ne travaillent pas.</b> On peut souvent concilier les deux.	CG95		

**Allaiter et travailler une drôle d'idée? Pourtant l'allaitement devrait pouvoir durer aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent...**

VLV

Le secret pour poursuivre un allaitement long malgré la reprise du travail est de **conserver des tétées sans aucune restriction lorsque la mère se trouve avec l'enfant**, de reprendre l'allaitement à 100%, y compris la nuit si le l'enfant réclame à téter. Ceci permet de relancer la lactation et de l'entretenir pour compenser le manque de tétées lié à l'absence due au travail. Lors de la diversification après 6 mois, lorsque mère et enfant sont ensemble, **il convient toujours d'offrir le sein en premier, et la cuillère ensuite**, pour ne pas favoriser un sevrage si l'enfant préfère la cuillère.

MAR

**Il est souhaitable de constituer un stock de plusieurs biberons congelés dans les semaines qui précèdent l'accueil de votre bébé** à la crèche ou chez l'assistante maternelle

CG92

RPAIès CG06

LRpro CT

Vous pouvez commencer à **recueillir votre lait quelques semaines avant la reprise du travail pour** vous permettre d'**avoir un stock d'avance et vous entraîner**. De plus, **tirer son lait va augmenter la production** ce qui vous permettra d'avoir chaque jour plus de lait à conserver.

LEC

**Les seins n'ont aucune difficulté à s'adapter à une production accrue les jours où mère et enfant sont ensemble et à une production moindre les jours de travail ; il ne résulte aucune gêne pour la mère.**

MAR

À la reprise du travail et dans les jours qui viennent, les seins parfois un peu tendus et douloureux s'adapteront ensuite à la nouvelle demande et au nouveau mode d'alimentation du bébé

RPAIès

## PRÉALABLE 5. Comment continuer à allaiter son bébé à la crèche ou chez l'assistante maternelle?

Vous pouvez, si vous le désirez, continuer à allaiter votre bébé après son entrée à la crèche :

- ♦ **En venant l'allaiter sur le lieu d'accueil,**
- ♦ **En apportant le lait maternel que vous aurez recueilli** pour qu'il lui soit donné à la crèche ou chez l'assistante maternelle,
- ♦ **En continuant à l'allaiter au sein uniquement chez vous** (Allaitement mixte: maintenir les tétées au sein en dehors des temps de garde - *LEC*)

VREN

LEC

Allaiter bébé peut se concrétiser par: Allaiter à la crèche, Allaiter par l'intermédiaire de biberons de lait maternel, Allaiter chez vous uniquement

VPA

LRpro

Pourquoi sevrage rimerait-il avec reprise du travail? **Il faut reprendre le travail certes, mais rien n'empêche la mère de donner le sein sans restriction dès qu'elle est avec son bébé.**

VLY

LRpro

Dans tous les cas **vous pouvez continuer à donner des tétées à volonté quand vous êtes avec votre bébé (le matin, après votre retour du travail, le week-end ou les jours de repos). Un rythme et des habitudes différentes sur le lieu de garde et à la maison sont loin de perturber l'enfant.** Cela participe à la différenciation entre les moments où sa mère est présente et peut l'allaiter et les moments où elle est absente et où il prend son lait autrement qu'au sein. **Cela permet également d'entretenir une lactation abondante, le corps s'adaptant même à une demande et à des horaires irréguliers.**

LEC

Vous pouvez opter pour l'allaitement partiel en donnant le sein quand vous êtes là et en prévoyant du lait artificiel en votre absence

RPAIès

**La personne qui accueille le bébé** (qu'il s'agisse d'une assistante maternelle, du personnel d'une structure d'accueil collectif ou d'un membre de la famille) **peut soutenir la mère dans son projet d'allaitement: en lui permettant de faire téter bébé avant la séparation, et de le faire patienter si l'heure du retour approche;** en ayant la patience de faire prendre le lait au bébé à la tasse ou à la cuillère si bébé refuse le biberon; en connaissant les précautions à prendre lorsqu'elle manipule le lait maternel (hygiène des mains, conservation,...). Ce peut être une bonne idée de choisir un mode de garde proche du travail.

VLY

**PRÉALABLE 6. L' ALIMENTATION est dépendante de l'AGE du bébé à la reprise du travail :**

**Avant 6 mois ( TÉTÉES, LAIT FRAIS, réfrigéré, congelé, LAIT INDUSTRIEL)**

**à partir de 6 mois DIVERSIFICATION (possibilité d'introduire des aliments solides en complément du lait)**

**A dix semaines**, il n'est pas évident de proposer de la nourriture solide à un nourrisson à la petite cuillère. La première possibilité est donc de donner du lait de substitution lorsque maman travaille. Si ce lait de substitution est donné avec un biberon et une tétine, **une confusion sein biberon peut survenir chez l'enfant** et celui-ci peut refuser très rapidement de prendre le sein quand sa mère le lui proposera. **Il convient d'être prudent et peut-être d'administrer les premiers substituts du lait maternel à la petite cuillère ou en lapant un verre, une tasse ou softcup, une pipette**, puis d'essayer ensuite quelques biberons à condition que la tétée de l'enfant au sein ne soit pas perturbée. **Si après un ou plusieurs biberons l'enfant présente des difficultés pour prendre le sein il convient d'arrêter immédiatement les biberons et tétines**

MAR

**C'est + facile si la lactation est installée depuis au moins 3 mois**

RPAIès

Plusieurs possibilités s'offrent à la mère en fonction de l'âge de l'enfant à l'entrée en crèche ou chez l'assistante Maternelle : - **l'Allaitement Maternel exclusif peut être poursuivi en utilisant du lait de la mère-frais ou congelé pendant le temps d'accueil et/ou en proposant l'allaitement au sein sur place.** - **L'introduction de préparations pour nourrissons et/ou d'une alimentation diversifiée peut être envisagée** en complément du lait maternel. Toutefois certains enfants ne se nourrissent pas pendant un temps d'accueil court et têtent au retour de leur mère.

Lrpro  
Lrpa

Certains enfants peuvent même ne pas se nourrir pendant toute la durée d'absence de leur mère et ce n'est pas inquiétant : ils téteront davantage leur mère quand ils se retrouveront.

MAR

**Si la reprise du travail a lieu à partir de quatre/cinq mois de l'enfant**

: il est préférable d'envisager le sevrage partiel lors du travail de maman avec des **aliments donnés à la petite cuillère** : une purée de légumes, des compotes de fruits, des laitages s'il n'y a pas une intolérance aux protéines du lait de vache

MAR

Nous observons que : **Certains bébés qui apprennent à boire au biberon rencontreront ensuite des difficultés pour bien prendre le sein (les deux modes de succion sont, en effet, très différents).** Il est possible, **pour éviter ce genre de désagréments, d'envisager des contenants sans tétine** pour lui offrir ses repas: cuillère, soft-cup®, petit gobelet, tasse à bec...

LEC

Il est souvent possible de venir allaiter son bébé dans les locaux de l'établissement d'accueil ou chez l'assistante Maternelle. **Les bébés s'adaptent à des rythmes différents entre le lieu d'accueil et la maison, ils peuvent modifier la fréquence et la durée des repas et continuer les tétées à la demande à la maison.** Le rythme d'un tout petit et la reprise du travail demandent une nouvelle organisation qui peut être fatigante. **Les tétées de retrouvailles peuvent être l'occasion d'un moment privilégié.**

LRpa

**L'Allaitement Maternel dans les locaux des structures collectives est à proposer à la mère en priorité** car : il est souvent facile à mettre en œuvre, même quand les locaux ne permettent pas à la mère de disposer d'un endroit calme. En effet certaines mères sont à l'aise pour allaiter dans la salle de jeux, en présence des autres enfants et du personnel, d'autres préfèrent un espace plus intime, un bureau, le dortoir, etc.

LRpro

**Si cela est possible, faites congeler du lait sur le lieu de garde. Cela permet d'avoir toujours de l'avance.**

LEC

## **PREALABLE 7. Ces recommandations concernent les ENFANTS EN BONNE SANTÉ**

**Tout enfant accueilli en structure d'accueil de la petite enfance est en bonne santé et uniquement exposé au risque infectieux de toute collectivité.**

VPA

Ces recommandations concernent un nourrisson en bonne santé dont la mère s'absente ou retravaille. S'il s'agit d'un enfant malade ou prématuré, les précautions à prendre seront à examiner avec le personnel hospitalier

LLL



## PRÉALABLE 8. CODE DU TRAVAIL: 1 heure par jour pour allaiter ou tirer son lait

**Le code du travail prévoit de vous libérer une heure par jour pour tirer votre lait ou allaiter votre bébé, jusqu'au premier anniversaire de l'enfant.** Article **L1225-30** pendant une année à compter du jour de la naissance, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail.  
**Art L1225-31 Il précise que cette heure peut être utilisée pour allaiter l'enfant sur le lieu même du travail**

RPAIès CG06

CT

L'heure prévue à l'art.1225-30 dont dispose la salariée pour allaiter est répartie en **2 périodes de 30 mn**, l'une pendant le travail du **matin**, l'autre pendant l'**après-midi**. La période où le travail est arrêté pour l'Allaitement Maternel est déterminée par accord entre la salariée et l'employeur. A défaut d'accord, cette période est placée au milieu de chaque ½ journée de travail.

MAR

LEC

LRpro

**Tout employeur employant plus de 100 salariées** peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité des **locaux dédiés à l'allaitement**. Le local doit satisfaire à certaines conditions (séparé des locaux de travail, aéré sur l'extérieur, propre (nettoyage quotidien), eau potable, sièges adaptés et température convenable). Les mères ne doivent pas être affectées à certains travaux pendant 1 mois après leur reprise de travail.

LRpro CT

## PRÉALABLE 9. CONGÉ PARENTAL, ALLOCATIONS POUR LE TEMPS PARTIEL

Les futurs parents (d'un enfant né ou adopté), peuvent bénéficier d'une prestation d'accueil du jeune enfant (PAJE), qui comprend la prime à la naissance et l'allocation de base (toutes 2 soumises à condition de ressources), le complément de libre choix d'activité et le complément de libre choix de mode de garde.

LRpro

Le complément de libre choix d'activité peut être attribué, sous condition d'activité antérieure, dès le 1er enfant et pour chaque nouvel enfant si le parent a cessé ou réduit son activité professionnelle pour élever son enfant. **Dès le 1er enfant, il est versé pendant 6 mois à compter du mois de naissance. A partir du 2ème enfant, il est attribué jusqu'à son 3ème anniversaire.** (En cas d'adoption, les montants et durée répondent à des conditions spécifiques). Les parents peuvent se renseigner auprès de la Caisse des allocations familiales de leur département

LRpro

## PRÉALABLE 10. L'ALLAITEMENT MATERNEL est à aborder dès le 1er RDV avec la structure d'accueil SOUTIEN et RESPECT DU PROJET PARENTAL

Pour donner une chance à la poursuite de l'allaitement en travaillant, la mère aura besoin du soutien : du père, des associations de mères allaitantes, d'un spécialiste en lactation, de la personne qui garde le bébé, et enfin, d'un soutien sur le lieu de travail.

VLY

LRpa

L'allaitement maternel d'un nourrisson en crèche ou chez une assistante maternelle est possible quand la mère le désire. Cet allaitement se fait, entre autre par des biberons de lait recueilli par la mère. En tant que professionnel, **pensez à en parler dès les premiers contacts** avec les parents afin de les soutenir dans leur projet. **Les modalités d'allaitement seront alors évoquées** et organisées avant l'admission de l'enfant, y compris la possibilité d'allaiter sur place.

CG92

Exemple d'engagement pour le maintien de l'allaitement maternel dans les établissements d'accueil des jeunes enfants (voir modèle dans le document original), le même pour les Assistantes Maternelles.

LRpro

contrat entre la structure et les parents signé

CG06

## I. REPRISE DU TRAVAIL Quelle adaptation pour bébé?

### L'ALLAITEMENT EXCLUSIF AU SEIN est conseillée JUSQU'AU JOUR DE LA REPRISE DU TRAVAIL

Il n'est pas nécessaire de demander aux parents d'habituer l'enfant au biberon avant le début de l'accueil. Pour l'enfant, la période d'adaptation est le moment privilégié pour faire ses premières expériences, accompagnées par ses parents et les professionnels

LRpro

**La personne qui gardera le bébé pourra l'habituer au nouveau mode d'alimentation (tasse, biberon, cuillère, pipette...)**

CT

En pratique: **la mère peut allaiter exclusivement jusqu'au jour de la reprise** (stimulation optimale et prolongée de la lactation) tout en s'entraînant à l'expression du lait. Elle profite de ces temps d'entraînement pour constituer une réserve de lait.

CoNaï

CG06

LRpa

CT

Si besoin, ce premier biberon pourra être donné lors de l'adaptation, sur place à la crèche.

VREN

**L'adaptation: comment procéder?** Ne rien changer avant le jour J de la reprise et préserver toutes les tétées au sein. Il n'est pas conseillé "d'apprendre" le biberon au bébé avant la reprise du travail: à l'âge de d'un ou deux mois il existe un risque de confusion sein/tétine, en outre, cela peut compromettre la lactation qui n'est pas encore bien installée. Le lait peut être donné à la tasse ou à la cuillère. Reprendre le travail en milieu de semaine peut rendre la reprise moins difficile car la première semaine ne sera que de 2 ou 3 jours. Plus la reprise du travail se fait tard plus la glande mammaire répondra très sagement à la demande du bébé et s'adaptera mieux à une irrégularité des tétées.

VLY

RPAIès

**Vous ne souhaitez pas tirer votre lait: Un lait infantile** pourra être donné à votre bébé **ou bien la diversification alimentaire pourra compenser certaines tétées** au sein en votre absence. **Poursuivez l'allaitement à la demande lorsque vous êtes avec votre bébé chaque fois que c'est possible, sans avoir peur de perturber son rythme.** Les bébés se "rattrapent" souvent en présence de leur maman, ce qui favorise la lactation. Il est possible qu'il ait besoin de téter plus souvent, y compris la nuit, au début.

VREN

Quand tirer le lait? Plutôt la nuit, le matin (corps plus reposé), ou en début l'après-midi, mais éviter si possible le soir (tétées plus courtes et rapprochées). Exprimer votre lait une heure ou plus avant une tétée ou juste après la tétée, voire même pendant la tétée en exprimant à un sein pendant que le bébé tète l'autre ou 5 minutes à chaque sein. L'expression du lait maternel peut ralentir ou s'arrêter momentanément pour revenir ensuite.

Dlb

Le fait de tirer votre lait entretiendra votre sécrétion lactée et évitera l'engorgement des seins.

LLL

**Si la mère sent sa production lactée baisser, elle peut augmenter le nombre d'expressions quotidiennes de façon significative pendant 2 à 3 jours: "jours de pointe" pour "relancer la lactation". Les jours où elle est avec son bébé, elle le laisse téter aussi souvent qu'il le désire.** Le nombre d'expression suffisant pour maintenir une lactation est variable d'une femme à l'autre.

CoNaï

CT

L'adaptation au biberon ou à une alternative (verre "canard" par exemple) nécessite parfois un peu de patience. Il est parfois plus facile que la personne qui assure la garde de l'enfant prenne en charge cette adaptation et non la mère.

CoNaï

LRpro

Les premières fois, **il vaut mieux que ce ne soit pas la mère qui donne un biberon de son propre lait à son enfant**, mais plutôt l'entourage durant son absence (papa, mamie, nounou, amie), et **si possible pas le soir mais plutôt en journée**. Être patient et encourageant lors de ce nouvel apprentissage, comme on le serait avec une cuillère lors de la diversification alimentaire.

dlb

**Varié les modalités d'administration du biberon : proposer le biberon avant que l'enfant n'ait trop faim.** Placer la tétine contre ses lèvres et laisser l'enfant la prendre tout seul en évitant d'introduire la tétine dans la bouche du bébé ; **les bébés allaités ont l'habitude d'être actifs et de prendre le sein eux-mêmes.** De même, proposer au bébé de **jouer avec un biberon vide** pour s'accoutumer à l'objet. **Mettre une goutte de lait de la mère sur les lèvres** pour inciter l'enfant à ouvrir la bouche ou tremper la tétine dans le lait. Incliner légèrement le biberon par rapport à l'horizontale pour que le lait coule très doucement. **Passer la tétine sous l'eau chaude** courante pour la mettre à température du corps comme le sein, **ou à l'inverse au réfrigérateur, si l'enfant fait ses dents.** **Essayer différentes sortes de tétines** pour trouver la forme, la texture (latex ou silicone) et l'ouverture qui conviennent au bébé.

LRpro

Entourer le biberon avec un vêtement de la mère (tee-shirt ou chemise de nuit, par exemple) ou un doudou imprégné de **l'odeur de la mère.** **Essayer différentes positions pour donner le biberon,** en étant attentif au confort de l'adulte. Certains bébés préfèrent ne pas être tournés vers l'adulte et prennent plus facilement le biberon s'ils sont sur les genoux, leur dos contre son ventre, en regardant vers l'extérieur. D'autres enfants préfèrent au début boire leur biberon dans un transat ou une poussette face à l'adulte. Essayer de nourrir le bébé tout en faisant des mouvements rythmiques pour le calmer (marcher, se balancer ou bercer).

LRpro

**Ne pas insister si l'enfant refuse le biberon,** ne pas le forcer et garder à l'idée la notion de plaisir sur ce temps de repas. Selon l'âge de l'enfant et le stade de la diversification alimentaire, on peut proposer des aliments solides. **Les pleurs ne sont pas toujours associés à la faim,** ils peuvent traduire le besoin de sommeil, le besoin de contact

LRpro

**Au moment de votre reprise, il est possible que votre bébé ait besoin de téter plus souvent, y compris la nuit.** Il fait le « plein de maman » et c'est sa manière de conserver le contact physique avec vous. Répondre à ce besoin va lui permettre de s'adapter en douceur à cette nouvelle situation et de maintenir votre lactation

RPAIès

LRpro

## II.1 RECUEIL DU LAIT: L'HYGIENE MAINS et SEINS

(Si vous souhaitez recueillir du lait maternel qui sera donné à votre enfant en votre absence)

### Hygiène de la mère nécessaire au recueil du lait (MAINS, SEIN)

#### Laver soigneusement ses mains (avant d'exprimer son lait)

#### L'hygiène des mains est simple mais indispensable

#### Mains: fiche technique sur lavage des mains

Les recommandations de l'HMBANA : savonner activement les mains avec du savon et de l'eau pendant 15 s, en faisant particulièrement attention à la zone autour et sous les ongles. Avant et après les tétées et les changes des couches. Avant de tirer le lait ou de manipuler le matériel. Si on utilise un morceau de savon, utiliser un porte-savon pour permettre au savon de sécher entre chaque utilisation. Un savon antimicrobien n'est pas nécessaire pour un usage domestique.

Bien se laver les mains avant de tirer son lait

N'oublier pas de bien vous laver les mains avant de manipuler le matériel et de tirer votre lait

Mains: les savonner avant chaque recueil

Se laver les mains eau et savon

Impérativement se laver les mains avec de l'eau et du savon liquide

La mère utilise du savon, liquide si possible

Laisser sécher les mains à l'air

Se sécher les mains avec papier (essuie-tout) à usage unique

#### SEINS: une douche une fois par jour est suffisante

Une douche quotidienne est recommandée

douche quotidienne avec lavage des seins et mamelons recommandés

Laver seins aréole et mamelon avec eau et savon (surgras et non parfumé), sécher avec papier doux à usage unique

douche et change de sous-vêtements quotidiennement

Inutile de nettoyer le bout des seins avant chaque recueil, la toilette quotidienne est suffisante.

Il n'est pas nécessaire de nettoyer vos seins avant chaque recueil

#### Se laver les seins à chaque extraction n'est pas conseillé, car cela fragiliserait les mamelons

VPA

LLL

VREN

MSAN

CoNaï

CG06

LRpro

LRpro

LRpro

VLY

RPAIès

INPES

SO87

VPA

LLL

UNI

CG95

CoNaï

AFSSA

CG06

CG92

AFSSA

CoNaï

AFSSA

LLL

VPA

VREN

CG92

CoNaï

SO87

VPA

CG92

MSAN

VREN

AFSSA

VPA

MSAN

CG06

CG95

CG92

VLY

## II.2 RECUEIL DU LAIT : Comment RECUEILLIR LE LAIT MATERNEL? (= expression du lait, tirer le lait).

### L'allaitement au sein est à privilégier si possible

L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre.

MSAN

**En présence de la mère, le nourrisson tète directement le sein**

CoNaï

RPAIès

L'allaitement au sein est à privilégier

VPA

**Vous pouvez choisir la méthode qui vous convient le mieux: expression "à la main" ou bien tire-lait manuel ou électrique**

VPA

CG92 SO87

MSAN

CoNaï

LEC

LRpro

Il peut être utile de savoir recueillir son lait en cas de besoin, par exemple pour qu'il soit donné à votre enfant en votre absence. Cela peut se faire de deux façons: au tire-lait ou manuellement.

INPES

**De nombreux facteurs sont à prendre en compte pour le choix d'un tire-lait**, comme le coût, la disponibilité des tire-lait, l'accès à une prise électrique, la fréquence d'expression prévue et la durée pendant laquelle la mère pense tirer son lait, les contraintes de temps, le confort, etc.

ABM

Tant que les mesures nécessaires sont prises pour le nettoyage des mains et des parties du tire-lait qui doivent l'être, **il ne semble pas y avoir de différences sur le plan de la contamination du lait entre l'expression manuelle et l'expression avec un tire-lait**. Une étude sur le taux de graisses dans le lait, suivant qu'il était exprimé manuellement ou avec un tire-lait, n'a retrouvé aucune différence.

ABM

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées à la maternité, dans les centres de protection maternelle et infantile (PMI), par votre médecin ou auprès d'une association.

MSAN

Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangée

INPES

**Pendant les pauses, recueillez votre lait. En tirant les 2 seins en même temps vous gagnerez du temps.**

CT

Le lait vient plus aisément si on tire en même temps que le bébé tète l'autre sein. Il est possible de stimuler le réflexe d'éjection en massant le sein au préalable, en appliquant de la chaleur, en étant détendu et en utilisant un rituel (préparation d'une boisson, odeur ou photo de bébé à proximité...)

RPAIès

Nous observons que : **La plupart des mères n'obtiennent que des quantités limitées lors des 1ers tirages et ont besoin de temps pour se familiariser avec cette nouvelle routine.** Relaxez-vous, pensez à votre bébé, prenez votre temps, appliquez de la chaleur pour favoriser l'éjection du lait...

LEC

Recueil manuel du lait. Le **massage aréolaire** peut être utilisé pour désengorger les seins tendus (**1**: avec 3 ou 4 doigts effectuez des mouvements circulaires de l'extérieur du sein vers l'aréole; **2**. avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour de la circonférence des seins.. Vous pouvez effectuer ce massage en préalable de l'expression manuelle du lait.)

INPES

**Expression manuelle du lait** : Placez votre pouce (au-dessus), l'index et le majeur (en dessous) à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole, en formant la lettre C. Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique, en rapprochant doucement les doigts sans les déplacer sur la peau (risque de douleur). Répéter ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez. Attention : tirer son lait manuellement ne doit pas être douloureux.

INPES

**Expression manuelle**: prenez le sein entre le pouce et les autres doigts (à 3-4 cm du mamelon) appuyer légèrement vers l'arrière, puis pressez entre les doigts et relâcher de façon répétitives. Procéder de la même manière de tous les côtés. Surtout ne vous faites pas mal attendez que le réflexe d'éjection se déclenche.



## II.3 RECUEIL DU LAIT: QUANTITÉ DE LAIT MATERNEL à donner à la crèche ou à l'assistante maternelle PREPARATION de PETITS CONDITIONNEMENTS de 60 à 120 ml et d'autres de 30 ml

Faites de petites quantités (60 à 120 ml) si vous congelez le lait

SO87

**Vous pouvez conserver une quantité de lait entre 60 et 120 ml** par récipient. Par ailleurs, **vous pouvez également conserver d'autres petites portions (30ml) qui pourront être proposées au bébé s'il a encore faim**, cela évitera de perdre du lait.

LEC

**Un bébé allaité boit 20% de lait en moins qu'un bébé au lait artificiel et sa courbe de poids est différente également**

SO87

Réalisez des biberons adaptés à la consommation de votre enfant

VPA

VREN

Typiquement, **un bébé en crèche prendra 60-120 ml de lait humain pendant un repas**. Donc, stocker le lait humain par récipients de 60-120 ml est un bon moyen de limiter le gaspillage de lait décongelé/ réchauffé.

ABM

Un biberon de 60 à 120ml est plus rapide à réchauffer et diminuera aussi le risque de gaspiller le lait

LLL

CG06

LRpro

**Remplissez les récipients aux trois-quarts (80 à 100ml) pour ne pas gaspiller le lait non bu que vous seriez obligée de jeter**

INPES

**Un enfant allaité exclusivement entre 1 et 6 mois prend 750 à 800 ml de lait par 24h** (variable entre 650 et 1200ml). Si un enfant est accueilli 8 heures par jour on peut prévoir de laisser 3 ou 4 récipients de 50 à 80 ml et ajuster ensuite.

LRpro

Nous observons que : A âge égal, les quantités bues par un bébé allaité au sein et un bébé nourri au lait industriel ne sont pas comparables. **Le bébé allaité régule la fréquence et la durée des tétées en fonction de son appétit, ses repas ne sont pas forcément pris à heures fixes et sont plus ou moins copieux au cours de la journée**. De plus, le lait maternel étant très digeste et l'estomac d'un nourrisson de petite capacité, de nombreux bébés allaités vont préférer des prises en quantité moins importantes mais plus fréquentes

LEC

Si l'enfant a moins de six mois, **il est préférable d'avoir un biberon d'avance** à utiliser en priorité le lendemain

CG06

## II.4 RECUEIL : ÉTIQUETAGE DES BIBERONS Nom, prénom, date et heure du 1er recueil

Etiqueter le biberon avec le **nom et le prénom** de l'enfant

VPA LLL CG92 VREN

CoNaï

AFSSA

LEC

RPHN LRpro

Etiqueter le biberon avec la **date** du recueil

VPA LLL UNI

RPHN LRpro

Etiqueter le biberon avec la date du recueil et **heure** du 1er recueil

LLL CG92 VREN SO87 MSAN CoNaï

AFSSA

RPAIès LEC

Noter la date et l'heure du recueil  
Etiqueter avec la **quantité** de lait recueilli

INPES

LLL

## II.5 RECUEIL : MATÉRIEL DE RECUEIL DU LAIT : BIBERONS EN VERRE ou EN PLASTIQUE sans BISPHÉNOL A

Le récipient doit pouvoir se nettoyer facilement et pouvoir se fermer hermétiquement

LLL

Flacons ou **biberons en verre ou en plastique propres** et secs (ou des sachets spéciaux, stériles, à usage unique)

LLL

SO87

RPAIès

Le lait recueilli doit l'être dans des biberons en verre ou en plastique. **Les sachets stériles**, proposés dans le commerce, **ne sont pas recommandés en crèche car ils nécessitent trop de manipulations, sources de contamination.**

VREN

**Le verre et le polypropylène semblent avoir un impact similaire** sur le plan de l'adhérence des nutriments liposolubles à la surface du récipient de la concentration des IgA et du nombre de globules blancs viables dans le lait stocké... Les sachets plastiques utilisés pour conserver du lait humain devraient être résistants, bien fermés, et conservés dans un endroit où le risque d'abimer le sachet sera minimisé.

ABM

Les sacs de congélation ne sont pas toujours adaptés à un usage en collectivité. Il est préférable que le lait soit conditionné par les parents dans le récipient qui servira au repas de l'enfant, afin d'éviter les manipulations par les professionnels.

LRpro

**Les récipients contenant du bisphénol A**, présent dans de nombreuses matières plastiques, incluant celles utilisées pour fabriquer des biberons, **devraient être évités** en raison des données fiables démontrant son impact négatif en tant que disrupteur endocrinien.

ABM

**Biberon dit "flacon de recueil"**

VPA

**Biberon dit "de conservation"** à amener à la crèche, il sera mis au frigidaire ou au congélateur

VPA

**Bouchon-obturateur** (rondelle plastique à disposer à la place de la tétine du biberon)

VPA

LRpro

## II.6 RECUEIL: HYGIENE DU MATERIEL (Nettoyage) Laver soigneusement sans stériliser

### Biberon propre

Nettoyer Biberon

**Il n'est pas nécessaire de stériliser** les récipients utilisés pour stocker le lait humain. **Ils peuvent être lavés à l'eau chaude savonneuse et rincés, ou passés au lave-vaisselle. S'il n'y a pas de savon disponible, de l'eau bouillie sera préférable.**

VPA CG92 SO87  
CG92

ABM

Nettoyer bien les récipients dans lesquels vous stockez : Pots en verre, pots en plastique rigide fermant hermétiquement et sacs de congélation spécifiques: ces derniers ne sont pas admis à l'hôpital, au lactarium et à la crèche parce qu'ils sont moins hermétiques et comportent donc un risque de fuite), mais vous n'êtes pas obligée de les stériliser

INPES

Nettoyer le tire-lait et ses accessoires à l'eau chaude et au produit de vaisselle. La stérilisation n'est pas absolument nécessaire.

VLV

Avant la première utilisation, laver à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon (tasse ou autre récipient) et ses accessoires, ainsi que le tire-lait. Rincez bien. Laissez sécher sans essuyer.

INPES

MSAN

**Après utilisation**, vider le biberon, rincer au robinet d'eau froide, puis plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, nettoyer le biberon avec un goupillon (brosse allongée réservée au nettoyage du biberon) et rincer. Le tire-lait doit être rincé sous le robinet d'eau froide puis plongé avec le biberon dans l'eau chaude. Laisser sécher sans essuyer. Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°C à l'exception des tétines en caoutchouc.

MSAN

RPAIès

LRpro

Le matériel de recueil et de conservation est lavé au liquide vaisselle et rincé. L'usage du lave-vaisselle est possible selon le matériel (température de lavage: 65°C)

CoNaî

**L'usage du lave-vaisselle avec un cycle complet à 65°C est efficace et autorisé, mais ne dispense pas d'un lavage sérieux au préalable**

VPA VREN AFSSA

Il est primordial de laver les biberons et le matériel de recueil après chaque utilisation (soit à l'eau-chaude avec du liquide vaisselle en utilisant des goupillons, soit au lave-vaisselle en utilisant un cycle complet à 65°C)

CG92 SO87

**A chaque utilisation laver soigneusement l'ensemble des ustensiles à l'aide de goupillon, de liquide vaisselle puis bien rincer (téterelle, biberon, corps, bagues, tétines,...)**

VPA UNI VREN

Les récipients doivent être rincés à l'eau froide, puis lavés à l'eau chaude savonneuse, ensuite à nouveau bien rincés et séchés à l'air

LLL

Un nettoyage sérieux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon

MSAN

**La stérilisation n'est pas obligatoire. Cependant le contenant de conservation doit être propre et sec (nettoyage au lave-vaisselle domestique à 65°C minimum et cycle complet)**

CG92 AFSSA

Il n'y a pas lieu de stériliser les biberons

VPA VLY LRpro

Il est nécessaire d'inspecter régulièrement les tuyaux pour voir s'il y a des moisissures.

LRpro

Pour minimiser le risque de contamination des pièces du tire-lait, elles ne devraient pas être placées dans un évier mais lavées dans une cuvette d'eau propre séparée.

LRpro

Poser le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé

MSAN AFSSA

En cas de conservation du lait, le contenant de conservation peut ne pas être stérile, à condition qu'il soit propre et sec

CG92 AFSSA

**Les systèmes chimiques de stérilisation à froid ne sont pas recommandés**

AFSSA

**Les dispositifs de stérilisation (stérilisateur, systèmes chimiques) sont déconseillés**

VPA CG92

### III. TROIS MÉTHODES DE CONSERVATION: 1. LAIT FRAIS, 2. RÉFRIGÉRÉ, 3. CONGELÉ

Le mieux pour le bébé est le lait fraîchement recueilli (lait dit "frais" parce qu'il vient d'être recueilli)

Le lait frais est meilleur que le lait congelé.

ABM

Le lait frais (lait qui vient d'être recueilli) vaudra toujours mieux que du lait congelé ou même réfrigéré (anticorps, vitamines, globules blancs...)

Dlb

#### III.1 METHODE N°1: DURÉE CONSERVATION DU LAIT FRAIS A TEMPÉRATURE AMBIANTE

METHODE N°1: NORMES de Conservation à température ambiante du lait maternel fraîchement recueilli

A température ambiante (19°C à 22°C) norme AFSSA 4 heures

A température ambiante (19°C à 22°C) norme HAS 2006 4 heures

A température ambiante (16 à 29°C) norme ABM 2010 4 heures optimal, 6 à 8h acceptable avec conditions d'hygiène optimales

A température ambiante ( 26°C/ 79°F) norme HMBANA 4 heures

Utilisez le lait fraîchement recueilli laissé à température ambiante (jusqu'à 25°C) dans un délai de 4 heures entre le début du recueil et la fin de consommation du biberon par le bébé.

INPES

CG92

AFSSA

LEC

Le lait recueilli peut être conservé de 4 à 10 heures à température 20°C température ambiante (jusqu'à 25°C) 8 heures

CG95

RPHN

A température ambiante (19°C à 22°C) : jusqu'à 10h

LLL

Même si le lait maternel peut-être sans danger laissé à température ambiante (19°C à 22°C) pendant 6 à 10 heures pour une utilisation immédiate, il vaut mieux le refroidir rapidement sous un filet d'eau froide et le mettre au réfrigérateur.

LLL

Une température ambiante plus élevée est associée à une croissance bactérienne plus rapide dans le lait stocké. Pour des températures ambiantes allant de 27 à 32°C (29°C = 85°F), 3-4 heures semblent une limite raisonnable. Pour du lait exprimé dans des conditions optimales, qui contient très peu de bactéries, 6-8 heures à une température ambiante plus basse pourra être raisonnable.

ABM

Très peu d'études ont évalué la sécurité du stockage du lait à 15°C (59°F), température que l'on peut obtenir dans une petite glacière avec un accumulateur de froid. Hamosh et al suggèrent que l'on peut conserver du lait humain pendant 24 heures à 15°C, au vu de la faible croissance microbienne constatée dans les échantillons qu'ils ont étudiés.

ABM

## III.2 METHODE N°2 LAIT REFRIGÉRÉ ou CONSERVATION DU LAIT FRAIS (Fraîchement recueilli) AU REFRIGÉRATEUR

Immédiatement après le recueil placer le biberon dans votre réfrigérateur sur une grille

CG92

**Cette solution est idéale d'un point de vue nutritionnel, puisque l'enfant bénéficie des qualités intrinsèques du lait maternel frais**

VPA

**Si le volume souhaité de lait à conserver est recueilli en une seule fois, verser le lait recueilli à chaque extraction dans le biberon (appelé dès lors biberon de conservation), fermer ce biberon (obturateur et capuchon) et placer ce biberon directement dans un réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C.**

AFSSA

Immédiatement après le recueil, le biberon de recueil est fermé hermétiquement, placé dans la partie haute du réfrigérateur à 4°C (pas dans la porte ni dans le bac à légumes)

CoNaï

Si le volume de lait recueilli est suffisant: verser le lait recueilli dans le biberon de conservation, le fermer (obturateur + capuchon) et le placer directement au réfrigérateur (**ou au congélateur**)

VPA

Si le volume de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche. Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de +4°C immédiatement après le recueil

MSAN

Choisir la zone la plus froide pour entreposer vos biberons: sur les étagères du frigidaire

VPA

VREN

CG06

**Ne pas mettre le biberon dans la porte du réfrigérateur qui n'est pas assez froide**

VPA

CG92

MSAN

CG06

LRpro

La température du réfrigérateur doit être comprise entre 0°C et 4°C

CG92 VREN

La température du réfrigérateur doit être inférieure à 4°C

VPA

LRpro

Vérifier la température du réfrigérateur

INPES

CG92 VREN

MSAN

**Volume de lait recueilli insuffisant:** Placer le biberon de recueil sous l'eau froide, essuyer, verser le contenu du biberon de recueil déjà réfrigéré (conservé précédemment au réfrigérateur). Placer le au réfrigérateur tant que le volume souhaité n'est pas atteint.

VPA

**Selon la quantité de lait recueilli, utilisez un biberon "de conservation" placé au réfrigérateur dans lequel vous versez le lait après l'avoir refroidi en passant le biberon "de recueil" sous l'eau froide.**

VREN

**Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.**

MSAN

RPAIès

Si le volume souhaité de lait n'est pas recueilli en une seule fois, verser le lait recueilli à chaque extraction dans un biberon de recueil, le refroidir, puis verser le lait refroidi dans le biberon de conservation. **Cela permet d'éviter tout choc thermique.**

CG92

AFSSA

LRpro

Idéalement le lait maternel recueilli doit être d'abord refroidi en passant le récipient sous un filet d'eau froide

LLL

Refroidir le lait exprimé en le laissant un peu à température ambiante ou en le passant rapidement sous l'eau froide avant de le mettre au réfrigérateur ou de le congeler

dlb

### III.2 bis METHODE N°2 DURÉE DE CONSERVATION DU LAIT AU REFRIGÉRATEUR

#### Au réfrigérateur (0 à 4°C) norme AFFSA 2005 48 h

Au réfrigérateur (0 à 4°C) norme ABM 2004	5 jours	INPES	VPA	CG92	VREN	SO87	CoNaî	RPAIès	LRpro
Au réfrigérateur (0 à 4°C) norme ABM 2010	72h optimal, 5 jours à 8 jours acceptables dans des conditions d'hygiène optimales			LLL	UNI	CG95			RPHN LRpro
Au réfrigérateur (0 à 4°C) norme HAS 2006	8 jours			LLL					
Le lait recueilli peut être conservé de 5 jours (selon Olowe 1987 Lavine 1989, ) à 8 jours (selon Pardou 1994) au réfrigérateur				LLL		CG95			

**La capacité bactéricide du lait stocké au réfrigérateur baisse significativement après 48-72 heures.** Toutefois, des études portant sur du lait humain exprimé peu contaminé au moment de l'expression ont constaté une faible croissance bactérienne à 72 heures, **sans danger, voire même après 4-8 jours de réfrigération.**

Attention: les temps de conservation du lait humain ne sont pas cumulatifs

**Le lait maternel se conserve au réfrigérateur à une température comprise entre 0 et 4°C pendant 3 à 5 jours**

**Ce biberon doit être consommé dans les 48h** après le premier recueil :

♦ **Jour 1 : recueil et stockage à la maison,**

♦ **Jour 2 : transport, stockage et consommation à la crèche.**

**Durée totale conservation au frigo avant consommation: 2 jours**

**Jour 2:** stockage et consommation à la crèche

Conservation du lait: 48h maximum au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C; laissez un thermomètre de réfrigérateur en permanence dans votre réfrigérateur

**Au réfrigérateur à une température inférieure à 4°C** (placez le lait sur les étagères et non dans la porte qui n'est pas assez froide), **le lait peut être conservé entre 48h\* et 8 jours\*\* maximum.** Si vous souhaitez conserver votre lait longtemps (consommation non immédiate), congelez-le rapidement.

Lait dit "frais», recueilli et mis directement au réfrigérateur < 4°C 48H

biberon de recueil, fermé hermétiquement, placé dans la partie haute du réfrigérateur au maximum durant 48H

**Si votre réfrigérateur n'est pas équipé d'un thermomètre, il est plus sûr de congeler le lait que vous ne comptez pas utiliser dans les 24h**

ABM

LLL

UNI

RPHN

VREN

VPA

CG92

VPA

INPES

LEC

SO87

CG06

CoNaî

UNI



### III.3 METHODE N°3: LAIT CONGELÉ ou Comment congeler du LAIT FRAIS ou REFRIGÉRÉ au CONGÉLATEUR

Les taux de vitamines A, B et E, de protéines totales, de lipides, d'enzymes, de lactose, de zinc, d'immunoglobulines, de lysozyme et de lactoferrine sont généralement préservés dans le lait humain congelé.

ABM

L'activité antibactérienne du lait humain congelé est conservée pendant au moins 3 semaines.

ABM

Veiller à ne remplir le biberon qu'aux trois quart

MSAN

AFSSA RPAIès

LRpro

Ne pas remplir complètement le biberon pour éviter qu'il n'éclate

CG92 VREN

Ne pas remplir complètement le biberon en prévision de l'augmentation de volume provoquée par la congélation

VPA

CG06

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures congelez-le à -18°C

MSAN

Si l'on souhaite conserver le lait plus de 48 heures, il convient de le congeler (la congélation doit alors avoir lieu aussi rapidement que possible pour prévenir la peroxydation lipidique, et préserver les vitamines)

AFSSA

La phase de recueil au frigidaire ne doit pas excéder 24h

VPA

La congélation doit intervenir soit immédiatement après le recueil soit dans un délai de 24heures après réfrigération

CG92

LRpro

Le biberon doit être placé au congélateur à -18°C le plus rapidement possible, et dans un délai inférieur à 24h après le début du recueil.

VREN

Si le biberon n'est pas consommé dans les 24 premières heures il peut être congelé

CG92

Il ne faut pas ajouter du lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé

MSAN

AFSSA

LRpro

Des récentes recherches montrent que le lait maternel possède des propriétés auparavant inconnues qui le protègent contre la contamination bactérienne. Ces études prouvent que le lait maternel réfrigéré peut se conserver plus longtemps que les 24, 48 ou 72 heures qui étaient auparavant recommandées. Les chercheurs ont conclu que le lait prévu pour être redonné à l'enfant dans les cinq à huit jours (selon les études) devait être réfrigéré (conservé au réfrigérateur après avoir été tiré) plutôt que congelé car les qualités antimicrobiennes du lait maternel sont mieux préservées au réfrigérateur.

LLL

### III.3 bis METHODE N°3: DURÉE DE CONSERVATION DU LAIT AU CONGÉLATEUR

<b>Au congélateur (à -18°C) norme AFFSA 4 mois</b>	INPES	SO87	MSAN	CoNaî	RPAIès	LRpro
Au congélateur (à -18°C) norme ABM 2010	6 mois optimal, à 12 mois acceptable avec des conditions d'hygiène optimales					LRpa
Au congélateur (à -18°C) norme HAS 2006	non précisé					

Durée totale de conservation au congélateur : 4 mois maximum

**Conservation du lait: 4 mois au congélateur à une température de -18°C. Le lait décongelé est à consommer dans les 24h et il ne doit jamais être recongelé**

Le lait ainsi stocké peut être conservé pendant 4 mois au congélateur à -18°C

Vous pouvez conserver ces biberons 4 mois maximum à -18°C à **condition qu'il n'y ait pas de rupture de la chaîne du froid (coupure de courant, porte restée ouverte, panne du congélateur...)**

Dans le compartiment congélateur d'un réfrigérateur-congélateur 3 à 4 mois

**Quelques études ont montré une baisse significative du taux de vitamine C après 3 mois dans le lait congelé**

Dans un congélateur séparé à -18°C: plus de 6 mois

### III.4 CONSERVATION DU LAIT: FREEZER

**Au freezer (-0°C) norme ABM 2004 8 jours**

**compartiment à glace réfrigérateur conservation une semaine 7 jrs**

Dans le freezer d'un réfrigérateur: 2 semaines

**Ne jamais placer le biberon dans le freezer de votre réfrigérateur**

N'utilisez pas votre freezer ou bac à glaçons

### III.5 CONSERVATION D'UN BIBERON DÉCONGELÉ au réfrigérateur NON RÉCHAUFFÉ

Lorsque le lait décongelé est porté à température ambiante, sa capacité à inhiber la croissance bactérienne est abaissée, en particulier après 24 heures de décongélation. Du lait humain qui était congelé, puis qui a été décongelé pendant 24 heures, ne devrait pas être laissé à température ambiante pendant plus de quelques heures.

ABM

**Une fois décongelé le lait maternel se conserve au réfrigérateur et doit être consommé dans les 24h**

UNI

SO87

AFSSA RPAIès

Le lait décongelé au réfrigérateur doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures sinon il doit être jeté

MSAN

**BIBERON DECONGELE Après décongélation, conservation au réfrigérateur (0 à 4°C) 24 heures après la sortie du congélateur (norme AFFSA)**

RPHN LRpro

Une fois décongelé une nuit au réfrigérateur (mais pas réchauffé), le lait humain peut se conserver 24 heures au réfrigérateur

LLL

Jeter le contenu des biberons congelés 24h après le début de leur décongélation (celle-ci doit intervenir à 4°C maximum)

CG92

Laisser décongeler au réfrigérateur et une fois décongelé ne pas le garder plus de 24h au réfrigérateur et 4h à température ambiante

**Si pour une raison quelconque, le congélateur s'est arrêté et que le lait s'est décongelé, il faut l'utiliser de suite ou le jeter**

LLL

### III.6 CONSERVATION D'UN BIBERON DÉCONGELÉ sorti du réfrigérateur NON RÉCHAUFFÉ

**Utiliser dans le délai d'une heure le lait congelé laissé à température ambiante (décongelé à température ambiante)**

CG92 SO87

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit (si laissé à température ambiante)

INPES

Le lait décongelé laissé à température ambiante doit être utilisé dans un délai d'1 heure suivant la décongélation

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

MSAN

**Une fois réchauffé à température ambiante le lait maternel décongelé doit être utilisé ou jeté**

UNI

### III.7 CONSERVATION D'UN BIBERON sorti du réfrigérateur RÉCHAUFFÉ

Le lait conservé au réfrigérateur, sorti et réchauffé rapidement se conserve 1 h après réchauffage

SO87

Si le lait est réchauffé il doit être consommé dans la 1/2h

MSAN

RPAIès

Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans la demi-heure qui suit lorsqu'il a été réchauffé

INPES

Ne pas réutiliser un lait qui a déjà été réchauffé, donc jeter les restes.

### III.8 CONSERVATION D'UN BIBERON DECONGELE DÉJÀ DONNÉ

Un biberon entamé ne peut pas être conservé.

VPA

VREN

Jeter ce que l'enfant n'a pas bu: le lait doit être consommé dans l'heure suivant la sortie de l'enceinte réfrigérée

CG92

**La prise d'un même biberon ne peut durer plus d'une heure. Autant que possible, fractionner les quantités à donner pour éviter d'écarter du lait non consommé.**

LRpro

Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté

MSAN

CG06

### III.9 CONSERVATION D'UN BIBERON DE LAIT FRAIS DÉJÀ DONNÉ

Au réfrigérateur après réchauffage 12h à 48 h

RPHN

**Une étude réalisée en mai 1998 a montré qu'un biberon de lait maternel frais auparavant réfrigéré (conservé au réfrigérateur), ensuite réchauffé et en partie consommé par l'enfant, peut être remis au réfrigérateur (mais surtout pas congelé) et être à nouveau donné à l'enfant dans un maximum de 48 heures (attention au cumul de temps de conservation)**

LLL

**Le lait « frais » exprimé la veille peut être conservé à température ambiante après avoir été réchauffé dans la journée le temps qu'il soit bu ; s'il en reste le soir le mettre au frigidaire pour la nuit et le servir réchauffé en premier le lendemain matin, ou après un week-end**

MAR

restitution aux parents du lait non utilisé réchauffé

RPHN

## IV. LE TRANSPORT DU LAIT MATERNEL Ne jamais rompre la chaîne du froid pour le lait congelé, décongelé, réfrigéré

### Transport du biberon MONTÉ et ETIQUETÉ dans glacière ou sac isotherme avec PACK DE GLACE

**LES BIBERONS DE LAIT MATERNEL DOIVENT ETRE APPORTES CHAQUE JOUR pour le jour même ou pour le lendemain**

CG06 LRpro

Il est nécessaire que la **glacière et les packs** de réfrigération soient soigneusement et régulièrement **nettoyés**

LRpro

Faites attention à **Ne jamais rompre la chaîne du froid**

VREN

AFSSA

CG06

Transporter les biberons à l'aide d'une glacière ou d'un sac portable isotherme avec "pack" de glace ou autre source de froid (bouteille ou récipient rempli de glace)

VPA

MSAN

**Transporter les biberons réfrigérés ou congelés (bagues, tétines et capuchons montés) dans un sac isotherme avec pack de glace**

CG92

AFSSA

CG06

LRpro

Transportez les biberons réfrigérés ou congelés montés (bague, tétine et capuchon), étiquetés

VREN

Transportez le lait dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack de réfrigération pour que la chaîne du froid soit respectée

INPES

VREN

Lors du transport, pour assurer la chaîne du froid, le biberon de recueil est placé dans un sac isotherme avec un bloc réfrigéré. **Le temps de transport ne doit pas excéder une heure.**

MSAN CoNaï

Conservation dans un sac isotherme avec pack glacé 24 heures

RPHN

Donner le sac tout de suite en arrivant à la crèche

VPA

CG92

Confiez-le dès votre arrivée au personnel de la crèche ou à l'assistante maternelle afin qu'il soit immédiatement placé au réfrigérateur, entre 0 et +4°C

VREN

Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à 4°C à l'arrivée

MSAN

**Veiller à ce que l'assistante maternelle les place sur une grille de son réfrigérateur à +4°C maximum ou au congélateur à -18°C**

CG92

## V. REGLES DE MANIPULATION ET HYGIENE POUR LES PROFESSIONNELS

**L'utilisation d'un réfrigérateur séparé n'est pas requise.** L'HMBANA précise : « le lait humain ne présente pas de risque biologique et il n'y a pas d'obligation d'étiqueter les réfrigérateurs et les congélateurs comme tels ».

LRpro

**Le lait humain exprimé ne nécessite pas de précautions spéciales pour sa manipulation. Il peut être stocké sur le lieu de travail dans le réfrigérateur où d'autres employés conservent leurs aliments ; le récipient doit toutefois porter nom et date.**

ABM

Nettoyer régulièrement votre réfrigérateur

VREN

**Nettoyage du réfrigérateur une fois par semaine**

LRpro

Le réfrigérateur est décontaminé une fois par semaine

CG06

Températures relevées au thermomètre, horaires : grille de relevé pour les établissements d'accueil du jeune enfant ; également relevé du nettoyage hebdomadaire du réfrigérateur (voir document original)

UNI

RPAIès

LRpro

Se laver les mains avant toute manipulation

CG92

CG06

Limiter le nombre de manipulations en n'acceptant que des biberons prêts à l'emploi : déjà montés: bague, tétine, capuchon

CG92

Vérifier les conditions de transport dans un sac isotherme avec pack de glace des biberons réfrigérés et congelés

CG92

AFSSA

Vérifier l'étiquetage du biberon (nom enfant, date/heure prélèvement)

CG92

AFSSA

CG06

Placer les biberons au réfrigérateur ou au congélateur

CG92

MSAN

Procéder à un nettoyage au savon et à l'eau des biberons, bagues et tétines dès que l'enfant en a terminé le contenu

CG92

**Rendre dans le sac isotherme les biberons nettoyés (contenants, tétines, bagues, capuchons)**

CG92

CG06

## VI.1 Comment redonner le lait recueilli au bébé? DÉCONGÉLATION DU LAIT S'IL A ÉTÉ CONGELÉ

**Pour décongeler le lait maternel, placez-le au réfrigérateur au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.**

Pour la décongélation, elle se fait en plaçant le biberon au moins 6 heures avant dans le réfrigérateur. Ensuite il doit être consommé dans les 24h.

Le lait décongelé doit être consommé dans les 24h.

**Une fois décongelé (mais pas réchauffé) il peut se conserver 24 heures au réfrigérateur**

Pour une **préparation rapide**, le récipient de **lait maternel congelé**, peut être mis sous un robinet d'eau froide en ajoutant progressivement l'eau chaude ou en le mettant dans un bain-marie tiède (chauffe-biberon thermostat 1)

**Le lait décongelé ne doit jamais être recongelé**

MSAN

LRpro

CoNaï

VREN

LLL

LLL

LRpro

LLL CG92 VREN

MSAN

## VI.2 Comment redonner le lait recueilli au bébé? Réchauffer le LAIT FRAIS ou RÉFRIGÉRÉ ou DÉCONGELÉ

**Le bébé peut boire le lait froid, à température ambiante ou chauffé. Les bébés pourront avoir une préférence.**

ABM

Etude régionale sur les pratiques de mise en température: 99 structures (65% des réponses) réchauffent le lait maternel avec un chauffe-biberon, 7 structures (5% des réponses) avec un four à micro-ondes, 22 structures (14% des réponses) ne réchauffaient pas le lait et le donnaient à température ambiante à l'enfant.

Lait réfrigéré: Réchauffer légèrement le lait maternel dans un bain-marie tiède ou un **chauffe-biberon à thermostat 1**

LLL

**Réchauffer le lait à plus de 40°C n'est pas recommandé car cela induit une perte de l'activité enzymatique.**

ABM

**Réchauffage: Faites tiédir le lait au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude.**

INPES

Au moment du repas, chauffer le biberon à la température normale, c'est-à-dire 35 à 37°C. **Ne pas utiliser le micro-ondes.**

dIb

CG06

Le réchauffage du lait se fait au bain-marie hors du feu

CoNaï

Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon

MSAN

LRpro

**Agitez, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras**

INPES

LLL

MSAN

CG06

### VI.3 MICRO-ONDES INTERDIT

#### Le micro-onde est proscrit

CoNaî

Il ne faut pas décongeler et réchauffer le lait maternel au micro-ondes

CG95

**N'utilisez pas le four à micro-ondes**, il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.

INPES

Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. Attention aux brûlures

MSAN

RPAIès

Ne jamais décongeler du lait maternel au micro-ondes, **car cela pourrait le réchauffer de manière non homogène et brûler la bouche du bébé**

UNI

LRpro

Attention: Ne pas utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer le lait humain.

**Ce type de chauffage détruit certains composants du lait**

LLL

Ne pas utiliser le four à micro-ondes préjudiciable à la qualité nutritionnelle du lait

CG92

Pas de micro-onde, par contre, pour éviter les brûlures et la destruction de nombreuses vitamines.

Dlb

### VII.1 DON DU LAIT A L'ENFANT: CONFUSION sein-tétine

Certains enfants ne seront pas gênés par l'introduction de la tétine des biberons, d'autres peuvent devenir paresseux au sein ou avoir une confusion sein-tétine. Le lait peut alors être donné au moyen d'une tasse, timbale ou gobelet, pipette, soft-cup, cuillère... Après 6 mois, l'enfant peut avoir une compote à la place et tètera avec maman.

CG06



## VII.2 DON DU LAIT A L'ENFANT: DIFFÉRENCE VOLUME à donner ENTRE LE LAIT MATERNEL et le LAIT INDUSTRIEL

On peut compter des différences de volume du simple au double : un bébé peut avoir besoin de 120 millilitres de lait industriel, là où un bébé au lait maternel boira 60 millilitres.

CG06

Un bébé allaité boit 20% de lait en moins qu'un bébé au lait artificiel et sa courbe de poids est différente également

SO87

Un enfant allaité exclusivement entre 1 et 6 mois prend 750 à 800 ml de lait par 24h (variable entre 650 et 1200ml). En effet, la composition du lait maternel s'adapte à l'âge de l'enfant et la quantité de lait maternel bue par l'enfant reste constante par 24h mais avec des tétées plus fréquentes. En conséquence un enfant nourri au lait industriel prend moins de biberons mais avec des quantités plus importantes par repas.

MAR

## VII.3 DON DU LAIT A L'ENFANT: Aspect et goût du lait

Ne pas s'inquiéter de l'odeur ou de l'aspect du lait qui est parfois trouble et de couleur variable

CG92

RPAIès

L'aspect du lait refroidi peut changer, certains composants se séparent; mais **une fois réchauffé et mélangé doucement il retrouve son aspect normal.**

SO87

LRpro

Le lait maternel n'étant pas homogénéisé, après réfrigération ou congélation de celui-ci, ses constituants se séparent, la crème surnage et le reste du lait ressemble à de l'eau. Il suffit d'agiter doucement le récipient avant de donner le lait au bébé

LLL

CG06

**Le lait humain stocké peut avoir une odeur et un goût anormaux à cause de l'activité de la lipase, une enzyme qui hydrolyse les lipides en acides gras. Cette hydrolyse des lipides facilite la digestion du lait humain par le bébé, tout particulièrement les prématurés et elle ne présente pas de danger, même si certains bébés pourront refuser de boire ce lait.**

ABM

Votre lait peut avoir un aspect différent après conservation, mais il suffit alors de le remuer

INPES

**La conservation du lait, congelé ou réfrigéré, peut modifier son odeur. C'est sans danger pour l'enfant. Selon l'HMBANA : 1/ le lait a une odeur ou un goût savonneux, si c'est une source d'inquiétude, chauffer le lait avant de le stocker inactivera la lipase, qui cause le fractionnement des graisses. En pratique : chauffer le lait jusqu'à 82°C ou jusqu'à ce que de petites bulles se forment autour du bord de la casserole, puis refroidir rapidement et conserver jusqu'à usage.2/ Si le lait sent l'aigre ou le rance, ne pas chauffer le lait, la mère peut réduire les ac. Gras polyinsaturés (AGPI).** Cela ne changera pas le contenu en gras du lait, mais seulement le type de graisses. Essayer de changer l'eau de boisson pour une eau contenant moins de fer libre ou de cuivre. Réduire les suppléments qui augmentent le contenu en AGPI dans le régime alimentaire, tels que l'huile de poisson, les graines de lin, l'huile de lin. Augmenter l'apport maternel en antioxydants tels que le bêta-carotène et la vit E (carottes, citrouille, chou, patate douce, pour le bêta-carotène ; huiles végétales, noisettes, amandes pour la vit E).

LRpro

## VIII. AUTRES UTILISATIONS DU LAIT MATERNEL

- ◆ la désinfection des yeux en cas de conjonctivite
- ◆ le lavage des narines en cas de rhume,
- ◆ calmer une otite en instillation dans le conduit auditif,
- ◆ un soin de peau en cas de sécheresse (lait de fin de tétée très gras....), boutons de varicelle (directement sur les boutons et le corps)

MAR

*Edition Novembre 2014, révisée avec la collaboration d'André MARCHALOT*