

### ❖ **Discute du projet d'allaitement avec maman :**

*Malgré la reprise du travail, maman souhaite continuer à m'allaiter, et donc, en fonction de mon âge et de mes besoins, je devrai prendre des «tétées» chez toi.*

*Voici quelques pistes pour t'aider dans cette démarche, qui pourront être discutées lors de ma période d'adaptation.*

### ❖ **Comment se conservera le lait maternel ?**

*Maman ramènera chez toi des récipients contenant du lait maternel dans une glacière refroidie par des pains de glace, pour ne pas rompre la chaîne du froid. Le lait réfrigéré a tendance à ne pas être homogénéisé. Il suffira alors de l'agiter doucement avant de me le donner.*

*Le lait maternel sera ensuite immédiatement placé sur une étagère du réfrigérateur, à une température inférieure à 4°C ; il peut ainsi se conserver 8 jours grâce à ses propriétés biologiques. (source Haute Autorité de la Santé: HAS)*

### ❖ **Comment réchaufferas-tu le lait maternel ?**

*Surtout pas au micro-ondes, qui dénature ses composants !*

*Un filet d'eau chaude, au bain-marie, à l'aide d'un chauffe-biberon réglé au minimum, ou même à température ambiante.*

*La HAS indique que le lait maternel peut être conservé 4 heures à une température de 25°C.*

*Par contre, il faut éviter de l'exposer à la lumière ! Le lait réchauffé pourra avoir une odeur particulière, voire désagréable: ne t'y fie pas, il est bon et je le boirai quand tu me le proposeras.*

### ❖ **Et si le lait est congelé ?**

*Pour le décongeler, place-le au réfrigérateur, ou comme pour le réchauffer, sous un filet d'eau chaude, au bain-marie ou à l'aide d'un chauffe-biberon réglé au minimum.*

*Par contre, le lait décongelé est à consommer immédiatement (ne pas recongeler, ne pas réfrigérer à nouveau)!*

### ❖ **Comment me le donneras-tu ?**

*Si maman te parle d'une tasse à bec, d'une pipette, d'un verre ou d'une « soft cup », pas de panique ! C'est juste pour m'éviter de m'habituer à la tétine du biberon, et de modifier ma succion... Ce qui pourrait ensuite altérer ma façon de téter le sein de maman.*

*Avec de la patience et de l'entraînement, j'arriverai très bien à boire !*

### ❖ **Et si je ne bois pas toute la quantité prévue ?**

*Rassure-toi, il se peut que je préfère attendre maman et prendre ma « ration » quand elle sera là ! Et mes besoins peuvent varier d'une tétée à l'autre...*

*Si nécessaire, voici quelques pistes pour m'encourager à prendre le lait de maman:*

*- Il se peut que je préfère boire tout contre toi ou au contraire, face au monde ou encore dans un transat...Il se peut également que j'ai une préférence pour une texture de tétine ou de bec particulière et que je n'aime pas que celle-ci soit froide.*

*- Installe-moi sur un vêtement à l'odeur de maman lorsque tu me nourris. Tu peux aussi me bercer, ou me chanter une petite chanson.*

*- Si possible, dès mes tous premiers signes de faim, effleure simplement ma joue avec la tétine ou le bec du récipient pour que je le mette en bouche moi-même.*

*S'il reste du lait, ne le jette pas : ce qui reste peut être remis au réfrigérateur et donné plus tard dans la journée (sauf si c'est du lait décongelé).*

*Avec moi, il faudra s'habituer à ce que je sorte du schéma classique des bébés nourris au biberon !*

### ❖ **Propose à maman de donner la tétée sur le lieu de garde :**

*C'est le plus simple, d'autant que le Code du Travail lui permet de disposer d'une heure pour allaiter...Ou sinon, quand cela est possible, emmène-moi sur son lieu de travail!*

❖ **Propose à maman de donner la tétée sur le lieu de garde :**

*C'est le plus simple, d'autant que le Code du Travail lui permet de disposer d'une heure pour allaiter... Ou sinon, quand cela est possible, emmène-moi sur son lieu de travail!*

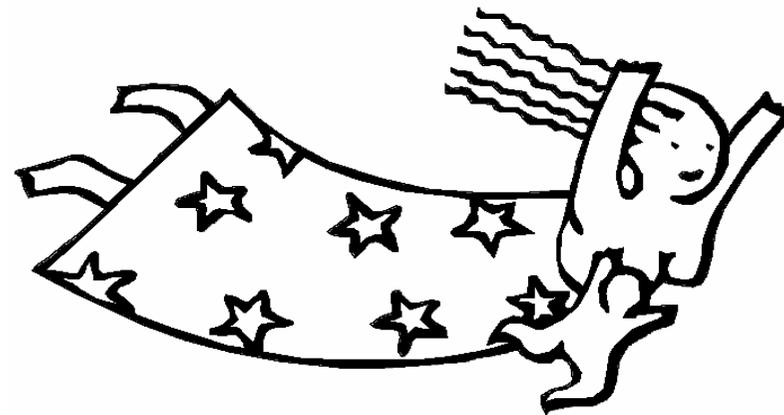
❖ **Laisse à maman la possibilité de m'allaiter quand elle vient me chercher :**

*Ah, le bonheur de la tétée-retrouvailles... pour elle, comme pour moi !!! Pendant ce temps, profitez-en pour vous raconter votre journée, mes grandes découvertes et mes jeux préférés ...*

*Pour toi, ce sera aussi l'occasion de poser encore et toujours des questions sur cette pratique.*

❖ **Et si tu as d'autres questions**, n'hésite pas à contacter l'association en appelant le répondeur pour connaître les coordonnées des mamans de permanence, ou par e-mail !

**Et tu verras, avec du temps et de la patience, me nourrir ne sera pas plus compliqué que si tu me donnais des biberons de lait industriel !**



## **GARDER UN BEBE ALLAITE...**

*... Assistante maternelle ou personnel de structure collective, maman souhaite continuer à m'allaiter malgré notre séparation : discutons-en ensemble !*

*Pour discuter, s'informer, se rassurer,*  
**Allaitement Informations**

**03.87.52 .80.16**

**7 jours sur 7, de 8h à 22h**

[www.allaitement-informations.org](http://www.allaitement-informations.org)

[contact@allaitement-informations.org](mailto:contact@allaitement-informations.org)

*Document imprimé avec l'aimable participation de Medela.*

 **medela**® *Votre partenaire pour un allaitement réussi.*  
NO.1 CHOICE OF HOSPITALS AND MOTHERS