



Retour au travail - check-list pour les mères qui allaitent

Plus de quatre semaines avant le retour au travail

- **Informez-vous de vos droits** : chaque mère a le droit d'allaiter son enfant ou d'extraire le lait pendant la première année, soit à la place de travail, soit en dehors de l'entreprise.
 - L'entreprise doit mettre à disposition un local adéquat où vous pouvez vous reposer dans un fauteuil confortable.
 - Aucun rattrapage, ni antérieur, ni ultérieur, n'est dû pour le temps consacré à l'allaitement, qui n'est pas non plus imputé sur d'autres périodes de repos, comme par exemple les vacances.
 - Le temps nécessaire à l'allaitement est considéré comme temps de travail (30 minutes au minimum si vous travaillez jusqu'à 4 heures par jour, 60 minutes au minimum pour plus de 4 heures par jour et 90 minutes au minimum pour plus de 7 heures par jour).
 - Ne sont pas soumis à la loi sur le travail l'administration publique - les dispositions en vigueur relatives à l'allaitement sont pourtant semblables à la loi fédérale - et le secteur de l'agriculture. Les dispositions de la loi sur le travail ne sont pas non plus valables pour les cadres.

Pour les détails, voir les articles 2, 3, 34 et 35a de la loi sur le travail ainsi que les ordonnances 1 et 3 relatives à la loi sur le travail.
- **Conseil spécialisé** : trois séances de conseil en allaitement (par une sage-femme ou une consultante en lactation IBCLC) sont prises en charge par l'assurance de base.
- **Soutien mutuel entre mères** : afin de vous préparer aux enjeux à venir, profitez des expériences d'autres mères qui allaitent et travaillent. Vous pouvez par exemple participer aux réunions de La Leche League Suisse (LLL) ; visitez le site www.stillberatung.ch pour en savoir plus.
- **Informez à temps votre supérieur-e de votre intention d'allaiter ou d'extraire le lait à la place de travail.** Il est très important que votre supérieur-e vous soutient. Sur notre site Internet, vous trouvez des informations qui peuvent être utiles lors de l'entretien ou que vous pouvez imprimer et remettre à votre supérieur-e.
 - **Si vous souhaitez allaiter votre enfant** : réglez tous les détails avec votre supérieur-e (heures auxquelles vous quitterez votre place pour allaiter ou auxquelles votre enfant sera amené, lieu où vous pouvez allaiter, etc.).
 - **Si vous souhaitez extraire le lait** : informez à temps votre supérieur-e que vous aurez besoin d'une petite pièce pour extraire le lait. Il ne faudra pas y installer une infrastructure spéciale. L'important est que la pièce peut être fermée à clé, que vous serez protégée des regards et du bruit et que vous y serez confortable et détendue. Vous trouvez une check-list pour les espaces allaitement sur notre site Internet. En outre, vous aurez besoin d'un réfrigérateur pour y conserver le lait ainsi que la possibilité de rincer, voire laisser sécher le tire-lait. Choisissez le tire-lait qui vous convient le mieux ; il peut être opportun de demander conseil à une spécialiste, par exemple votre consultante parents-enfants ou votre consultante en lactation.



Deux à quatre semaines avant le retour au travail

- **Si vous souhaitez extraire le lait** : commencez à extraire le lait au moins trois semaines avant le retour au travail. Vous aurez ainsi le temps de vous habituer au procédé et d'accoutumer votre enfant à boire le lait sans entrer en contact direct avec vous. Il faudra peut-être essayer différentes méthodes et plusieurs tentatives avant qu'il soit prêt à boire le lait de cette façon. Demandez également à d'autres personnes – le père, le baby-sitter, les grands-parents – de nourrir le bébé. Si vous rencontrez des difficultés, demandez conseil à des spécialistes ou dans le cadre d'une réunion LLL. Vous aurez besoin d'extraire lait une ou deux, voire même trois fois au cours d'une journée de travail ; la quantité de lait produit est très variable.
- **Si vous souhaitez allaiter votre enfant** : entrez les heures que vous avez prévues pour l'allaitement dans votre plan de travail. Veillez à ce que votre enfant soit amené chez vous ou que vous puissiez quitter votre place de travail aux heures d'allaitement habituelles.
- **Informez les personnes qui s'occupent de votre enfant** : si votre enfant est parfois pris en charge par d'autres personnes, informez ces dernières à temps de votre intention de continuer à allaiter le bébé ou de lui donner du lait maternel. Elles doivent savoir que l'allaitement vous tient à cœur.

Le jour avant le retour au travail

- Appelez une collègue ou une autre personne de confiance à l'entreprise afin de faire réserver la pièce prévue pour l'allaitement et de clarifier d'autres détails.
- Pour tenir au froid le lait extrait, il est utile de préparer un récipient non transparent et d'une taille adéquate et d'y inscrire votre nom. Vous pourrez ainsi conserver discrètement le lait que vous avez extrait dans le réfrigérateur à l'entreprise.
- En choisissant vos vêtements, pensez à l'allaitement ou à l'extraction du lait.

La première journée de travail

- Allaiter votre enfant avant de quitter la maison, même si ce n'est pas l'heure habituelle.
- Convenez avec la personne qui s'occupe de l'enfant de l'heure à laquelle elle devra le nourrir pour la dernière fois. Si vous allez le chercher vous-même, vous pourrez éventuellement l'allaiter à la place d'accueil avant de rentrer.
- Si vous allaitez ou extrayez le lait à l'entreprise, tentez de créer une ambiance aussi détendue que possible. Une photo de votre enfant, de la musique relaxante et une position confortable peuvent aider à oublier le travail et le stress.
- **Si vous extrayez le lait** :
 - Suivez de près les recommandations concernant l'hygiène.
 - Conservez le lait extrait au frais dans un récipient approprié que vous avez éventuellement nettoyé à l'eau bouillante.
 - L'extraction terminée, rincez à l'eau froide toutes les parties du tire-lait qui ont été en contact avec le lait, lavez-les en utilisant un liquide vaisselle, puis essuyez-les ou laissez-les sécher sur un torchon propre. Rentrée chez vous, mettez ces parties dans le lave-vaisselle (programme hygiène) ou lavez-les à l'eau bouillante.
- Pendant la nuit et lors des jours de congé, vous pouvez continuer à allaiter votre enfant selon ses besoins.

Conservation du lait extrait

- **Température ambiante (16 à 29 °C)** : 3 à 4 heures ; 6 à 8 heures dans des conditions hygiéniques impeccables
- **Réfrigérateur (≤ 4 °C)** : 72 heures, 5 à 8 jours dans des conditions hygiéniques impeccables
- **Congélateur (< -17 °C)** : 6 mois

