

En cas d'absence de la maman

Différentes solutions :

- S'il est possible de tirer son lait sur le lieu de travail : il faut alors avoir un tire-lait, des petits contenants pour le stockage et le transport, et un réfrigérateur à disposition (ou des petits pains de glace dans un sac isotherme) pour conserver le lait.
- Sinon, il est possible de conserver un allaitement maternel partiel. Le bébé prend des biberons de lait premier âge en l'absence de la maman. Il est nourri au sein le reste du temps.



Bon à savoir :

Stockage du lait :

- **4h maximum** à température ambiante
- **48h maximum** au réfrigérateur à une température inférieure ou égale à 4°C
- **4 mois au congélateur** à une température de -18°C

Réchauffer le lait :

Réchauffer le lait maternel dans une casseroles au bain marie, avec un chauffe-biberon ou à l'aide du robinet d'eau chaude.

- Ne surtout pas utiliser le micro-ondes.

En résumé, le lait maternel est l'alimentation la plus adaptée au bébé et permet une meilleure santé pour l'enfant et pour la maman.

Allaiter quand on s'absente et quand on travaille, c'est possible !

Pour en savoir plus sur l'allaitement :

MANGER BOUGER



Conseils et repères nutritionnels (alimentation et activité physique) du Programme National Nutrition Santé.



Le guide de l'allaitement maternel de Santé Publique France

1000 PREMIERS JOURS



Accompagnement des parents de la grossesse jusqu'aux deux ans de l'enfant.



Pour en savoir plus sur le programme "Bons gestes & bonne assiette" :



Banques Alimentaires

Fédération Française des Banques Alimentaires
Tour CIT, 3 rue de l'Arrivée, 75015 Paris
01 49 08 04 70 // banquealimentaire.org

Bons gestes & bonne assiette

Banques Alimentaires

Association loi 1901 déclarée le 4 octobre 1985 n°RNA W943000441 Association de Bienfaisance - © Banques Alimentaires / CRISTEO-BA 2025



Le lait maternel est l'aliment idéal et il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant.

Un allaitement maternel moins long est tout de même **bénéfique à la santé de l'enfant et de la maman**. Il est possible de prolonger cette durée et d'allaiter aussi longtemps que la maman le souhaite.

Le lait maternel contient **tous les éléments nécessaires** à la croissance et au développement de l'enfant, mais après 6 mois révolus, le lait seul ne suffit plus à couvrir ses besoins. Il est recommandé de commencer à diversifier l'alimentation de l'enfant entre 4 et 6 mois.

L'allaitement maternel doit rester un choix, fait en toute connaissance de cause.

Mieux vaut un biberon donné avec amour que le sein donné à contre-cœur.

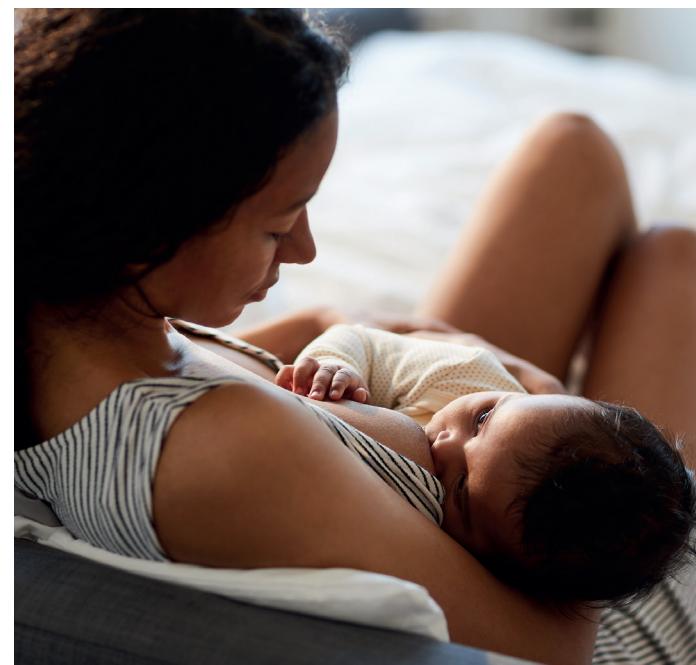


Conseil :

Parlez-en avec les professionnels que vous rencontrerez au cours du suivi de votre grossesse.

Pour le bébé

- Le lait maternel fournit la juste quantité de vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses et protéines nécessaires. Sa composition évolue sans cesse pour **s'adapter aux besoins de l'enfant** qui grandit : au fil des jours et des mois, mais aussi au cours de la tétée.
- Le goût du lait change en fonction de l'alimentation de la maman. Cela contribuera à **la variété des saveurs** acceptées par l'enfant plus tard.
- Il participe à la **protection** contre le développement des maladies infectieuses et chroniques.
Il favorise également une **bonne digestion**.



Les bienfaits

Pour la maman

- L'allaitement maternel accélère les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place plus vite après l'accouchement, et donc une **récupération plus rapide**.
- Allaiter diminue les risques de certains cancers (sein, ovaire) et les risques d'hypertension artérielle et de diabète de type 2.

Si la maman ne peut pas ou ne souhaite pas allaiter

Il existe des préparations pour nourrissons de 0 à 4 mois, appelées « **lait premiers âges** ». Elles sont étudiées pour permettre à votre enfant d'avoir une croissance harmonieuse et en bonne santé.

Il est important de **bien suivre les recommandations** pour reconstituer le lait à partir de la poudre (une cuillère rase pour 30 mL d'eau). Les quantités vous seront indiquées par le professionnel de santé qui suit l'enfant mais l'important sera de suivre l'appétit du bébé qui peut varier d'un moment à l'autre.

Attention :

Alcool et tabac sont déconseillés pendant l'allaitement maternel, et en cas de consommation, le moins possible et le plus éloigné de la tétée.