

Allaiter après la reprise du travail - Fiche conseil

Il est possible de poursuivre l'allaitement après la reprise de votre activité professionnelle.

- Un sevrage partiel peut cependant être nécessaire (biberons de lait maternel, espacement des tétées la journée...). Afin d'optimiser son déroulement, anticipez votre retour au travail et débutez progressivement ce changement d'organisation quelques jours/semaines à l'avance.
- Il n'existe pas de congé d'allaitement (sauf convention collective particulière : demandez à votre employeur).
- Le code du travail prévoit une pause d'allaitement pour les patientes salariées qui le souhaitent. L'allaitement est autorisé sur le lieu de travail et pendant le temps de travail. Vous bénéficiez pour cela de 2 pauses de 30 minutes par jour jusqu'au 1 an de l'enfant. Ces pauses sont non rémunérées sauf dispositions particulières. Un certificat médical est nécessaire pour en bénéficier.
- Si votre entreprise compte plus de 100 femmes, une pièce sur votre lieu de travail doit être organisée pour vous permettre d'allaiter : dans ce cas la durée des pauses est de 20 minutes (2 pauses par jour).
- Vous ne pouvez pas demander un arrêt de travail pour ce seul motif (attention aux faux certificats d'arrêt de travail pour congé pathologique : l'allaitement n'est pas un motif d'arrêt de travail sur prescription médicale).
- Le congé parental d'éducation n'est pas un congé d'allaitement : il s'agit d'un congé de longue durée (jusqu'à 3 ans, sans rémunération).

Comment faire en pratique ?

- Apprenez à tirer votre lait (une ordonnance pour la location d'un tire-lait vous permettra d'être partiellement remboursée par la Sécurité Sociale).
- Apprenez les conditions de conservation du lait après l'avoir tiré (demander conseil à votre médecin).
- Habituez votre enfant à la personne qui assure sa garde pour qu'il accepte le lait maternel tiré ou le lait artificiel.
- Informez votre employeur en cas de recueil de lait sur le lieu de travail et assurez-vous que vous disposez d'un réfrigérateur sur votre lieu de travail pour le stockage du lait.
- Le rôle du co-parent et de l'entourage est primordial : pour vous soutenir, pour donner le lait artificiel ou le lait maternel tiré...

Pour en savoir plus sur la reprise du travail, **scannez le QR code.**



L'allaitement et la reprise du travail

mpedia

Site internet