



Retour au travail

Guide pour la mère qui allaite

Vous avez le droit d'allaiter votre enfant OU de tirer votre lait pendant vos heures de travail.

Le temps nécessaire à cet effet est payé jusqu'au 1^{er} anniversaire de votre enfant :

- **jusqu'à 4 heures de travail, au moins 30 minutes.**
- **à partir de 4 heures de travail, au moins 60 minutes.**
- **à partir de 7 heures de travail, au moins 90 minutes.**

Vous avez le droit de disposer d'un local pour allaiter ou tirer votre lait.

Voici comment vous pouvez vous préparer :

Quatre semaines avant

- Demandez conseil à un(e) spécialiste :
 - Sage-femme, consultante en lactation
 - Centre de puériculture dans votre commune (gratuit)
- Allez à une réunion sur l'allaitement organisée par La Leche League.
- Parlez avec d'autres mères qui allaitent et travaillent.
- Parlez-en à votre chef ou cheffe.
Il existe une fiche d'information intitulée « Informations pour les employeurs ».



Deux à quatre semaines avant

- Si vous souhaitez tirer votre lait :
 - Commencez maintenant à tirer votre lait de temps en temps.
 - Quelqu'un d'autre donne à votre bébé le lait exprimé.

- Si vous souhaitez allaiter :
 - Planifiez les temps de tétées sur votre journée de travail.
 - Organisez-vous pour que quelqu'un puisse vous amener votre bébé.

Le premier jour de travail

- Allaitez votre enfant avant de partir.
Même si ce n'est pas son heure de tétée habituelle.

- Si vous tirez votre lait :
 - Tirez votre lait 2 à 3 fois pendant votre journée de travail
 - ou chaque fois que vos seins sont tendus. Lorsque vous tirez votre lait, une photo de votre bébé vous aidera.

Pendant la nuit et lors des jours de congé,
continuez à allaiter votre enfant.

Vous trouverez de plus amples informations ici :

