

# Quelques conseils pour les mamans reprenant le travail et souhaitant poursuivre l'allaitement de leur bébé



FR

Voici comment vous pouvez organiser votre retour au travail :

## Quatre semaines avant

- Consultez un.e sage-femme, un.e spécialiste en lactation.
- Adressez-vous à une association spécialisée dans le domaine de l'allaitement.
- Demandez conseil lors des séances de suivi de votre bébé (pédiatres, consultations nourrissons).
- Discutez avec des mères qui allaitent et travaillent.
- Parlez-en à votre employeur et discuter les modalités pratiques de votre retour.

Retrouvez la brochure



Allaiter et travailler,  
c'est un droit !

## Deux à quatre semaines avant



### Si vous souhaitez allaiter :

- Planifiez du temps pour tirer le lait tout au long de votre journée de travail.
- Si vous habitez près de votre lieu de travail, organisez vous avec quelqu'un qui peut vous amener votre bébé, pour le mettre au sein.

### Si vous envisagez de tirer votre lait :

- Commencez dès maintenant à tirer votre lait de temps en temps.
- Laissez quelqu'un d'autre donner le biberon avec votre lait tiré au préalable.

## Le premier jour de travail

- Allaiter votre bébé avant de partir, même si ce n'est pas l'heure habituelle de la tétée.
- Si vous tirez votre lait: Tirez votre lait 2 à 3 fois pendant votre journée de travail, ou chaque fois que vous sentez vos seins tendus.
- Pendant la nuit et lors des jours de congé, continuez à allaiter votre enfant.

Plus d'infos sur :



[www.sante.lu](http://www.sante.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de la Santé

Direction de la santé