

Reprise du travail et allaitement

Un guide pour les
mamans



Laureen

pro de santé et accompagnante

Accompagnante allaitement
et sommeil
par vocation, pas par hasard

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



TOUS DROITS RÉSERVÉS - © 2026 AUCUNE REPRODUCTION, MÊME PARTIELLE, NE PEUT ÊTRE FAITE DE CET OUVRAGE SANS L'AUTORISATION ÉCRITE PRÉALABLE DE L'AUTEUR, SAUF DANS LES CAS PRÉVUS PAR LA LÉGISLATION EN VIGUEUR SUR LA PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE. LA VIOLATION DE CES DROITS EXPOSE LE CONTREVENANT À DES POURSUITES JUDICIAIRES. » SIRET : 10877573500013

Avertissement

Ce guide a été conçu pour vous accompagner et vous informer dans votre reprise du travail en tant que maman allaitante.

Il s'appuie sur des recommandations reconnues (OMS, HAS, Santé publique France) ainsi que sur mon expérience professionnelle et ma formation en accompagnement périnatal.

Il ne remplace en aucun cas un avis médical personnalisé.

Chaque situation, chaque bébé, chaque famille est unique.

En cas de doute, de difficulté particulière ou de question concernant la santé de votre enfant ou la vôtre, je vous invite à consulter votre médecin, votre sage-femme, une consultante en lactation ou tout.e professionnel.le de santé compétent.e.

Les informations relatives au cadre légal (droits des salariées, fonction publique) sont données à titre indicatif et peuvent évoluer. Je vous recommande de vérifier les dispositions en vigueur auprès de votre service RH ou des sources officielles citées en bibliographie.

Ce guide est un outil de soutien et d'information, il ne se substitue pas à un accompagnement individualisé si votre situation le nécessite.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Sommaire

A qui s'adresse ce guide ?	<u>Page 1</u>
Pour les mamans qui doutent	<u>Page 2</u>
L'intention de ce guide	<u>Page 3</u>
Chapitre 1: La reprise du travail, une étape sensible	<u>Page 4</u>
Des émotions fréquentes	<u>Page 5</u>
Le doute et la pression extérieure	<u>Page 6</u>
Message clé du chapitre 1	<u>Page 7</u>
Chapitre 2: Ce qu'il est utile de savoir avant la reprise	<u>Page 8</u>
Comment fonctionne le principe de la lactation	<u>Page 9</u>
Allaiter après la reprise, ça peut être différent	<u>Page 10</u>
Déconstruire quelques idées reçues	<u>Page 11</u>
S'informer pour mieux choisir	<u>Page 12</u>
Chapitre 3: Les droits des mamans allaitantes au travail	<u>Page 13</u>
Les droits aux pauses d'allaitement	<u>Page 14</u>
Un espace adapté	<u>Page 15</u>
Cadre légal et protection	<u>Page 16</u>

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Sommaire

Vous n'êtes pas en train de "demander trop"	<u>Page 17</u>
Modèle d'email à l'employeur	<u>Page 18</u>
Chapitre 4: S'organiser concrètement	<u>Page 19</u>
Bien choisir son tire-lait	<u>Page 20</u>
Commencer un mois avant la reprise : idée reçue	<u>Page 21</u>
Trouver son rythme de tirages	<u>Page 22</u>
Conserver le lait en toute sécurité	<u>Page 23</u>
Chapitre 5: Côté bébé	<u>Page 24</u>
La physiologie du bébé allaité	<u>Page 25</u>
La confusion sein-tétine-biberon	<u>Page 26</u>
Le refus et l'introduction d'un nouveau contenant	<u>Page 27</u>
Les quantités	<u>Page 28</u>
Chapitre 6: s'entourer et se faire confiance	<u>Page 29</u>
Face aux remarques	<u>Page 30</u>
Trouver son cercle de soutien	<u>Page 31</u>
Demander de l'aide, ce n'est pas un échec	<u>Page 32</u>

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Sommaire

À vous de jouer, à votre rythme	<u>Page 33</u>
Bibliographie et sources	<u>Page 34</u>
À propos de l'auteurice	<u>Page 35-36</u>
Continuons ensemble	<u>Page 37</u>



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

À qui s'adresse ce guide ?

Ce guide s'adresse à toutes les mamans qui allaitent et qui s'apprêtent à reprendre le travail, ou qui viennent tout juste de le faire.

À celles qui se demandent :

- « Est-ce que je vais pouvoir continuer ? »
- « Est-ce que ça vaut vraiment la peine ? »
- « Est-ce que je vais y arriver ? »

À celles qui ont envie de poursuivre l'allaitement, mais qui se sentent envahies par les doutes, les peurs, ou la pression extérieure.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Pour les mamans qui doutent



CE GUIDE EST POUR TOI SI :

TU MANQUES D'INFORMATIONS CLAIRES
TU ENTENDS TOUT ET SON CONTRAIRE
TU AS PEUR DE MANQUER DE LAIT
TU REDOUTES LE REGARD DES AUTRES
TU NE TE SENS PAS SOUTENUE
TU AIMERAIS ÊTRE RASSURÉE

QUE TU TRAVAILLES
À TEMPS PLEIN
OU À TEMPS PARTIEL,
QUE TON ENTOURAGE
SOIT PRÉSENT... OU NON,

👉 TA SITUATION EST LÉGITIME

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

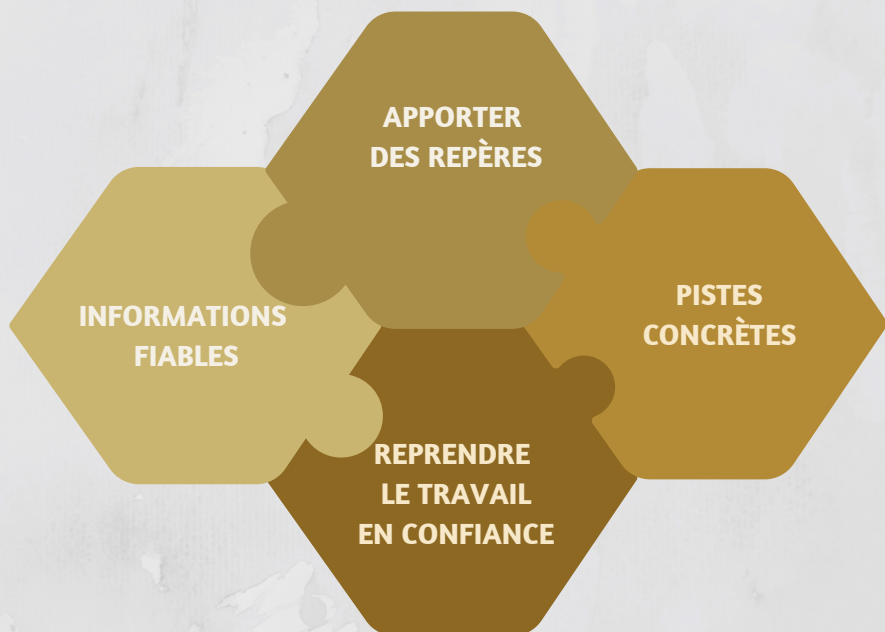
www.lavoixlactee.com



L'intention de ce guide

CE GUIDE N'EST PAS LÀ POUR TE DIRE QUOI FAIRE.
IL N'EST PAS LÀ POUR TE DEMANDER D'ÊTRE PARFAITE.

IL EST LÀ POUR :



*"PARCE QUE REPRENDRE LE TRAVAIL
NE DEVRAIT JAMAIS ÊTRE UNE RAISON
D'ABANDONNER UN ALLAITEMENT QUE L'ON SOUHAITE POURSUIVRE.
ET PARCE QUE TU AS LE DROIT D'ÊTRE INFORMÉE, RESPECTÉE ET
SOUTENUE."*

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Chapitre 1

La reprise du travail, une étape sensible

*REPRENDRE LE TRAVAIL QUAND ON ALLAITE
EST RAREMENT UNE ÉTAPE ANODINE.
MÊME LORSQUE L'ENVIE DE CONTINUER EST LÀ,
DES QUESTIONS ET DES ÉMOTIONS
PEUVENT APPARAÎTRE.*



*CELA NE SIGNIFIE PAS QUE
QUELQUE CHOSE NE VA PAS.
CELA SIGNIFIE SIMPLEMENT
QUE TU TRAVERSES UN CHANGEMENT
IMPORTANT.*

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Des émotions fréquentes

À L'APPROCHE DE LA REPRISE,
BEAUCOUP DE MAMANS RESSENTENT :

STRESS

PEUR

CULPABILITÉ

TRISTESSE



"CES ÉMOTIONS SONT NORMALES
ET LARGEMENT PARTAGÉES."

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Le doute et la pression extérieure

LE DOUTE S'INSTALLE PARFOIS

LES REMARQUES DE L'ENTOURAGE,
LE MANQUE D'INFORMATIONS
OU LA PEUR DE NE PAS Y ARRIVER
PEUVENT FRAGILISER LA CONFIANCE.

"DOUTER NE SIGNIFIE PAS RENONCER"

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Message clé du chapitre 1

TU N'ES PAS SEULE



**BEAUCOUP DE MAMANS CONTINUENT D'ALLAITER
APRÈS LA REPRISE DU TRAVAIL.
AVEC DE L'INFORMATION
ET UN PEU D'ORGANISATION,
CETTE ÉTAPE PEUT ÊTRE VÉCUE
PLUS SEREINEMENT.**

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Chapitre 2

Ce qu'il est utile de savoir avant
la reprise



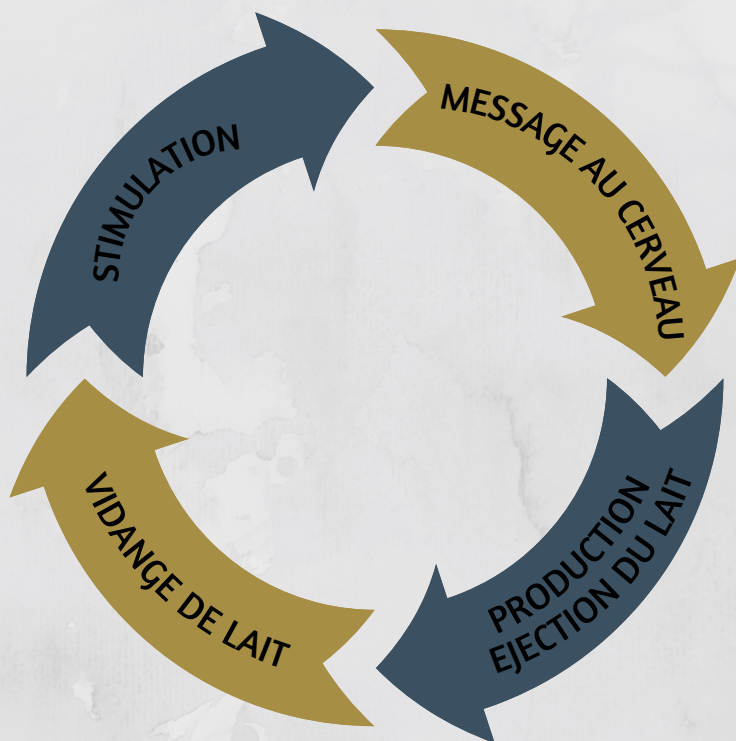
AVANT LA REPRISE DU TRAVAIL,
BEAUCOUP DE MAMANS S'INQUIÈTENT
POUR LEUR ALLAITEMENT.
COMPRENDRE QUELQUES REPÈRES SIMPLES
PEUT AIDER À ABORDER CETTE ÉTAPE
AVEC PLUS DE CONFIANCE.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Comment fonctionne le principe de la lactation



LA PRODUCTION DE LAIT REPOSE SUR UN PRINCIPE SIMPLE : PLUS LE SEIN EST STIMULÉ ET VIDÉ, PLUS LE CORPS REÇOIT LE MESSAGE DE PRODUIRE DU LAIT.

CE N'EST PAS LE FAIT DE TRAVAILLER QUI FAIT DIMINUER LE LAIT, MAIS L'ABSENCE OU LA DIMINUTION DES STIMULATIONS. C'EST POUR CETTE RAISON QUE TIRER SON LAIT AU TRAVAIL OU ALLAITER EN DEHORS DES HORAIRES PROFESSIONNELS PERMET SOUVENT DE MAINTENIR L'ALLAITEMENT.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Allaiter après la reprise, ça peut
être différent

APRÈS LA REPRISE DU TRAVAIL,
L'ALLAITEMENT PEUT CHANGER DE FORME.
CERTAINES MAMANS ALLAIENT
SURTOUT LE MATIN ET LE SOIR.
D'AUTRES TIRENT LEUR LAIT EN JOURNÉE.

LES RÉVEILS NOCTURNES PEUVENT PARFOIS RÉAPPARAÎTRE.
CERTAINS BÉBÉS COMPENSENT ALORS LEURS APPORTS LACTÉS
LA NUIT, ET D'AUTRES ONT SIMPLEMENT BESOIN DE TEMPS
POUR S'ADAPTER À CETTE NOUVELLE SÉPARATION.

TOUTES CES FORMES D'ALLAITEMENT SONT VALABLES.
ET SI, À UN MOMENT, QUELQUE CHOSE NE VOUS CONVIENT
PLUS, VOUS POUVEZ TOUJOURS ADAPTER
ET FAIRE ÉVOLUER VOS CHOIX.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

10

Déconstruire quelques idées reçues



« Mon bébé va refuser le sein. »

« Mon lait va diminuer. »

« Ce sera trop compliqué avec le travail. »

« Je n'aurai jamais assez de lait. »

CES PHRASES SONT SOUVENT ENTENDUES ET PEUVENT SEMER LE DOUTE.

MAIS CHAQUE SITUATION EST UNIQUE, ET IL EXISTE AUJOURD'HUI
DE NOMBREUSES FAÇONS DE S'ADAPTER.

DES SOLUTIONS EXISTENT, EN TENANT COMPTE DE VOS CONTRAINTES,
DE VOS DROITS ET DE CE QUI VOUS CORRESPOND VRAIMENT.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



S'informer pour mieux choisir



Avoir des informations fiables
permet de faire des choix
plus sereins.

Il ne s'agit pas de tout prévoir,
mais d'avoir quelques repères
pour se sentir plus en confiance.

DANS LE PROCHAIN CHAPITRE,
NOUS ABORDERONS UN POINT
ESSENTIEL :
LES DROITS DES MAMANS
ALLAITANTES AU TRAVAIL.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Chapitre 3

Les droits des mamans allaitantes au travail

BEAUCOUP DE MAMANS
IGNORENT QU'IL EXISTE DES DROITS
POUR CONCILIER TRAVAIL
ET ALLAITEMENT.



LES CONNAÎTRE PERMET SOUVENT
D'ABORDER LA REPRISE DU TRAVAIL
AVEC PLUS DE SÉRÉNITÉ
ET DE CONFIANCE.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Les droits aux pauses d'allaitement

1H PAR JOUR

JUSQU'AUX UN AN
DE L'ENFANT..



Pause clope, pause café...
ou pause allaitement.
Chacun sa pause.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Un espace adapté

L'EMPLOYEUR DOIT METTRE À DISPOSITION UN ESPACE
PERMETTANT
DE TIRER SON LAIT DANS DES CONDITIONS CORRECTES.
(LOCAL DÉDIÉE SI PLUS DE 100 SALARIÉES).

☐ SÉPARATION ET INTIMITÉ

☐ HYGIÈNE ET CONFORT

☐ ACCÈS À L'EAU

☐ ACCÈS À L'ÉLECTRICITÉ

☐ ACCÈS PENDANT LES
HORAIRES DE TRAVAIL



LORSQUE CELA N'EXISTE
PAS,
DES SOLUTIONS
PEUVENT SOUVENT
ÊTRE DISCUTÉES
ET AMÉNAGÉES.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Cadre légal et protection

Les salariées des **entreprises privées** sont protégées par la convention collective applicable à leur entreprise, ainsi que par le Code du travail.

Selon l'article L1225-30, toute salariée allaitante peut bénéficier de pauses rémunérées pour allaiter ou tirer son lait, jusqu'aux 12 mois de l'enfant.

Certaines conventions collectives vont plus loin et prévoient des aménagements supplémentaires, comme :

- un local dédié ou salle de repos adaptée,
- des horaires flexibles ou pauses supplémentaires.

Les fonctionnaires et agents hospitaliers sont protégés par le Code de la santé publique et des circulaires internes, qui reprennent les mêmes droits :

- pauses pour allaitement ou tirage de lait,
 - possibilité de local adapté,
- maintien du salaire et du temps de travail.

Ces droits s'appliquent aussi aux agents titulaires ou contractuels. Cependant ces droits s'appliquent **sous réserve de nécessité de services**.

Dans tous les cas, il est recommandé de se rapprocher du service RH ou du médecin du travail pour connaître les dispositions internes et les locaux disponibles.

Mise à jour 2026 : le décret n° 2026-604 du 6 juillet 2026 (entrée en vigueur le 1er janvier 2027) vient préciser ces droits pour les agents publics : aménagement horaire d'une heure maximum par jour pour allaiter ou tirer son lait, pouvant être réparti en plusieurs périodes dans la journée, sans obligation de rattraper ce temps. **Nouveauté notable** : ce cadre s'étend désormais explicitement aux personnels hospitaliers. Ces droits restent soumis aux nécessités de service.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Vous n'êtes pas en train de "demander trop"



ALLAITER ET TRAVAILLER N'EST NI UN CAPRICE NI UN PRIVILÈGE.
C'EST UN DROIT, RECONNU ET ENCADRÉ, QUI PEUT ÊTRE ORGANISÉ DE MANIÈRE
PRATIQUE ET SÉCURISÉE.

POUR QUE TOUT SE PASSE AU MIEUX :

- **ANTICIPEZ** AVANT LA REPRISE : IDENTIFIEZ VOS BESOINS, VOS HORAIRES ET LES SOLUTIONS POSSIBLES POUR TIRER VOTRE LAIT.
- **FORMALISEZ** VOS BESOINS PAR ÉCRIT : UN SIMPLE DOCUMENT OU UN MAIL À VOTRE EMPLOYEUR OU AU SERVICE RH PERMET DE CLARIFIER LES PAUSES, LE LOCAL DÉDIÉ ET LES MODALITÉS DE CONSERVATION DU LAIT.

CETTE DÉMARCHE PERMET DE SÉCURISER VOS DROITS, DE RÉDUIRE LE STRESS ET DE GARANTIR QUE VOTRE ORGANISATION SOIT CLAIRE ET RESPECTÉE.



ANTICIPATION



ORGANISATION



SÉRENITÉ



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Modèle d'email à l'employeur

Objet : Organisation de l'allaitement à la reprise du travail

Bonjour [Nom de l'employeur / Responsable RH],

Je me permets de vous écrire afin d'anticiper ma reprise du travail et d'organiser au mieux la poursuite de l'allaitement de mon enfant.

Conformément à mes droits, je souhaiterais mettre en place :

- Pauses pour tirer mon lait ou allaiter
- Espace dédié, privé et hygiénique, si possible à proximité de mon poste
- Planning adapté, pour concilier mes besoins et le bon fonctionnement du service

Je reste bien entendu ouverte à en discuter et à adapter ces modalités en fonction des contraintes du service.

Pour garantir que tout se passe sereinement, je vous propose de formaliser ces arrangements par écrit, ce qui permettra à chacun de connaître les conditions et d'assurer la continuité du travail dans les meilleures conditions.

Je vous remercie par avance pour votre compréhension et votre soutien, et reste disponible pour en discuter à votre convenance.

Bien cordialement,

[Prénom Nom]

[Poste / Service]

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Chapitre 4

S'organiser concrètement



Votre feuille de route pour une reprise sereine



CHAQUE FAMILLE TROUVE SON PROPRE ÉQUILIBRE, IL N'Y A PAS
UNE SEULE BONNE FAÇON DE FAIRE.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

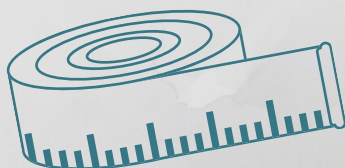


Bien choisir son tire-lait

Le bon tire-lait facilite la collecte du lait et protège votre confort au quotidien. Pour une reprise du travail, je recommande un tire-lait électrique de qualité hospitalière, à double pompage : il est plus rapide, plus efficace pour maintenir la lactation sur la durée, et ménage votre temps de pause.

- ✿ Le double pompage stimule les deux seins simultanément : gain de temps et meilleure stimulation hormonale
- ✿ La taille des têterelles n'est jamais standard : elle dépend de la morphologie de votre sein, pas d'une taille "universelle"
- ✿ Une têterelle mal ajustée peut causer douleur, blessure du mamelon et baisse du rendement, même avec un bon tire-lait

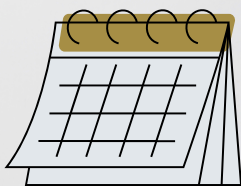
IL N'EXISTE PAS DE
TAILLE STANDARD DE
TÊTERELLE. FAITES-LA
VÉRIFIER, VOTRE
CONFORT ET VOTRE
RENDEMENT EN
DÉPENDENT.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com

Commencer un mois avant la reprise : idée reçue



Contrairement à une idée reçue, il n'est pas toujours nécessaire de commencer à tirer un mois avant la reprise. Si un tirage efficace est déjà bien en place (bon matériel, bonne taille de tétérerie, rythme trouvé), quelques jours de stock suffisent souvent pour aborder sereinement le premier jour.

✿ L'essentiel : avoir de quoi couvrir le premier jour, pour ne pas être prise au dépourvu pendant que vous testez votre organisation

✿ Prévoir quelques jours d'avance (plutôt qu'un mois complet) permet aussi d'éviter un stock qui s'accumule sans être utilisé, et donc un gaspillage

✿ Si votre tirage n'est pas encore bien rodé (matériel à ajuster, rythme incertain), prévoir un peu plus de marge en amont peut rassurer → à adapter selon votre situation et l'âge de bébé



Trouver son rythme de tirages

Il n'existe pas un rythme "idéal" universel : celui qui fonctionne dépend de l'âge de votre enfant et de vos propres sensations.

Le rythme de tirage n'est pas le même à 3 mois qu'à 10 mois : plus l'enfant grandit et espace ses prises, plus vous pouvez ajuster la fréquence de vos tirages en conséquence

Avec les bons prérequis réunis (tire-lait adapté, bonne taille de tétérelle, confort d'installation, réglages optimisés), un tirage efficace peut prendre 10 minutes

Mieux vaut un tirage court et efficace qu'un tirage long et épuisant : 10 minutes bien réglées valent mieux que 30 minutes inconfortables et peu productives

Soyez à l'écoute de vos sensations : une sensation d'engorgement est un signal pour ajuster le rythme ou la durée de vos tirages, au besoin

Le bon repère, ce n'est pas la montre, ce sont vos sensations. Un sein bien vidé, sans tirage interminable : voilà un tirage efficace.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Conserver le lait en toute sécurité



Lait frais	A température ambiante	4h
	Glacière avec accumulateurs de froid	conservation au moins équivalente à celle à température ambiante
	Au réfrigérateur <4°	4 jours dans l'idéal jusqu'à 8 jours
	Repas commencé lait réchauffé	un biberon de lait maternel entamé peut attendre au réfrigérateur le prochain repas dans les 24h
Lait congelé	Au congélateur -18° à -20 °	4 mois dans l'idéal jusqu'à 6 mois jusqu'à 12 mois si congélateur rarement ouvert
	Décongelé au réfrigérateur	24h

Sources : ABM, 2017, AFSSA, 2005, CoFAM 2024, [santé.gouv.fr/leche-league/ATUA](https://www.santé.gouv.fr/leche-league/ATUA)



Pensez à préparer des petites et des grandes poches : des portions de 60-90 ml et de 150 ml vous pourrez ainsi compléter une poche entamée sans rien gaspiller

Laver, étiqueter, conserver au frais : trois gestes simples pour un lait toujours sûr.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

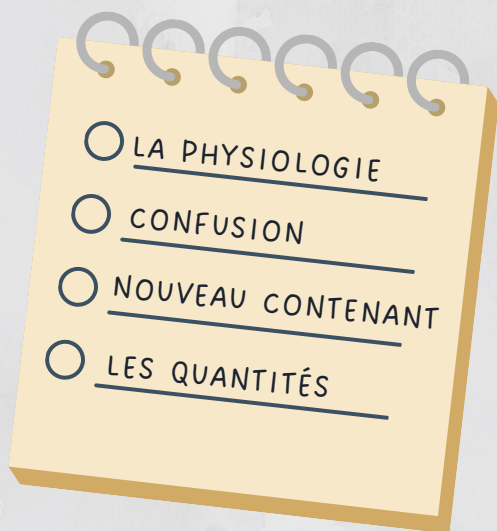
www.lavoixlactee.com



Chapitre 5

Côté bébé

Ce qui se joue pour bébé pendant cette transition



BÉBÉ AUSSI TRAVERSE CETTE ÉTAPE À SON RYTHME
VOTRE PATIENCE ET VOTRE ÉCOUTE SONT SES
MEILLEURS REPÈRES.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



La physiologie du bébé allaité

COMMENT BÉBÉ TÈTE AU SEIN

Téter au sein n'est pas un geste passif

Bébé gère le débit

Il sollicite
l'ensemble
de ces muscles

Il travaille pour
faire venir le lait

Il stimule pour
amorcer
le réflexe d'éjection

CETTE MÉCANIQUE EXPLIQUE POURQUOI LA SUCCION AU BIBERON, PLUS PASSIVE ET À DÉBIT CONSTANT, EST SI DIFFÉRENTE DE LA SUCCION AU SEIN



UN POINT CLÉ POUR COMPRENDRE LA SUITE DU CHAPITRE

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



La confusion sein-tétine-biberon ?

DU SEIN AU BIBERON : UNE MÉCANIQUE DIFFÉRENTE

Après avoir vu comment bébé travaille activement au sein (débit régulé, réflexe d'éjection, muscles sollicités), on comprend mieux pourquoi le passage au biberon peut parfois demander un temps d'adaptation.

Qu'est-ce que la confusion sein-tétine-biberon ?

Elle correspond à une possible difficulté de bébé à alterner entre deux mécaniques de succion très différentes : active et auto-régulée au sein, plus passive et à débit imposé au biberon.

Elle n'est pas systématique : certains bébés passent de l'un à l'autre sans difficulté, d'autres ont besoin de plus de temps ou d'ajustements.

Le biberon peut se donner comme une tétée : lentement, avec des pauses, en laissant bébé mener le rythme !

Comment pratiquer L'alimentation rythmée au biberon

Utiliser une tétine à faible flux

Garder le biberon parallèle au sol

Laisser bébé prendre la tétine, ne pas l'y forcer

Garder le bébé à la verticale ou légèrement incliné. Pas à l'horizontale !

Donner de petites quantités régulièrement
L'alimentation au biberon doit se faire à la demande.

La prise d'un biberon devrait être de **10 - 20** minutes environ

Changer de côté Placer bébé de l'autre côté à la moitié du biberon

Prendre des pauses tous les 30mL pour redresser bébé et lui faire faire un rot

Traduit par L'Allaitement Tout Un Art

MÉTHODE DU PACED BOTTLE FEEDING INSPIRÉE DES RESSOURCES DE LACTATION LAB, TRADUITES PAR L'ALLAITEMENT TOUT UN ART.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Le refus et l'introduction d'un nouveau contenant

QUI DONNE LE BIBERON OU AUTRE CONTENANT ?

Contrairement à une idée reçue, ce n'est pas toujours plus facile si ce n'est pas vous. Certains bébés associent justement leur maman au fait de manger, et acceptent mieux le biberon dans vos bras que dans ceux de quelqu'un d'autre. Il n'y a pas de règle universelle, observez ce qui fonctionne pour votre bébé.

Avant même de le proposer pour manger, laissez bébé découvrir le biberon comme un jouet : le toucher, le porter à la bouche, le mordiller.



Cette familiarisation sensorielle en amont facilite souvent l'acceptation le moment venu.



S'y prendre plusieurs semaines avant la séparation laisse le temps à bébé d'appriivoiser en douceur, loin de toute pression du jour J.

UN SEUL CONTENANT, SUR LA DURÉE

Ne multipliez pas les biberons ou tétines différentes en espérant 'trouver le bon', bébé risque de s'y perdre. Choisissez-en un et laissez-lui le temps de s'y habituer, sur plusieurs jours, plutôt que de tout changer au moindre refus.

"N'oubliez pas d'en discuter avec le mode de garde : le contenant choisi n'a de sens que si l'accueil de bébé est lui aussi adapté à ses besoins de bébé allaité."

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Les quantités



- Un repère simple pour estimer un volume de base : environ 30 ml par heure de séparation, à moduler ensuite selon l'appétit de l'enfant

- Tétée juste avant la séparation et aux retrouvailles

- Vérifiez que le mode de garde connaît les spécificités de l'allaitement : un.e professionnel.le formé.e saura proposer le lait à la demande plutôt que selon un horaire rigide

- Vérifiez aussi les signes d'un bon transfert de lait au quotidien : couches mouillées régulières, prise de poids suivie par un.e professionnel.le de santé, bébé globalement détendu et satisfait



Rappel important : jusqu'à l'âge de 1 an, le lait (maternel ou infantile) reste l'aliment principal de bébé. La diversification alimentaire vient en complément, elle ne remplace pas les tétées ou les biberons de lait.

Le bon repère n'est pas un chiffre figé, mais l'écoute du bébé, et un mode de garde qui connaît les spécificités de l'allaitement.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Chapitre 6

S'entourer et se faire confiance



Gérer les remarques et le jugement



S'entourer, quelle que soit sa situation



Demander de l'aide sans culpabilité

"Votre allaitement vous appartient.
Personne d'autre n'a à le juger, ni même à
le comprendre."

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Face aux remarques

LES REMARQUES LES PLUS FRÉQUENTES
TOURNENT SOUVENT AUTOUR DE LA
DURÉE ("TU ALLAITES ENCORE ?"), DE LA
FRÉQUENCE ("IL DEVRAIT DÉJÀ FAIRE
SES NUICTS"), OU DU LIEU ("PAS ICI, PAS
COMME ÇA")

ELLES EN DISENT SOUVENT PLUS SUR LES
REPRÉSENTATIONS DE LA PERSONNE QUI
PARLE QUE SUR VOTRE ALLAITEMENT

VOUS N'AVEZ RIEN À JUSTIFIER :
UNE RÉPONSE COURTE, OU MÊME
L'ABSENCE DE RÉPONSE, EST TOUT
À FAIT LÉGITIME. VOUS N'ÊTES PAS
TENUE D'EXPLIQUER OU DE
DÉFENDRE VOS CHOIX À CHAQUE
REMARQUE.

Quelques réponses possibles, si vous
souhaitez répondre : "C'est ce qui
nous convient, à bébé et moi",
"Chaque famille fait ses choix", ou
simplement un sourire et un
changement de sujet

"Se recentrer sur l'essentiel : ce qui
compte, c'est votre relation avec votre
enfant, pas l'approbation extérieure, même
quand elle vient de proches bien
intentionnés"

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Trouver son cercle de soutien

✿ En couple: le soutien du co-parent compte énormément, pas seulement dans les tâches pratiques mais aussi dans l'écoute et la valorisation de vos efforts, n'hésitez pas à exprimer ce dont vous avez besoin, ça ne va pas toujours de soi pour l'autre.

✿ Maman solo: le soutien peut venir d'ailleurs, famille, amis proches, voisins, groupes de parents, et c'est tout aussi légitime et précieux. Être bien entourée ne dépend pas d'être en couple.

✿ Les pairs qui comprennent: échanger avec d'autres mamans allaitantes, en groupe de soutien à l'allaitement, en ligne ou en présentiel, permet souvent de se sentir moins seule face aux difficultés du quotidien.

✿ Un.e professionnel.le formée.e : consultante en lactation, sage-femme, ou tout.e professionnel.l.r de santé sensibilisé.e à l'allaitement, peut être un vrai soutien technique autant qu'émotionnel.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Demander de l'aide, ce n'est pas un échec

BEAUCOUP DE MAMANS HÉSITENT À DEMANDER DE L'AIDE, DE PEUR DE PARAÎTRE INCAPABLES OU DE "DÉRANGER". C'EST POURTANT L'UN DES GESTES LES PLUS SAINS QUE VOUS PUISSIEZ POSER POUR VOUS ET VOTRE BÉBÉ.

DEMANDER DE L'AIDE N'EST PAS UN AVEU DE FAIBLESSE. C'EST UN ACTE DE LUCIDITÉ ET DE SOIN.

VOUS N'AVEZ RIEN À PROUVER : DEMANDER DE L'AIDE NE REMET PAS EN CAUSE VOTRE CAPACITÉ À ÊTRE UNE BONNE MÈRE, BIEN AU CONTRAIRE, C'EST RECONNAÎTRE VOS LIMITES ET PRENDRE SOIN DE VOUS POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE VOTRE ENFANT.

DEMANDER DE L'ÉCOUTE : PARFOIS, CE N'EST PAS DE SOLUTIONS DONT VOUS AVEZ BESOIN, MAIS SIMPLEMENT D'ÊTRE ENTENDUE DANS CE QUE VOUS TRAVERSEZ, SANS QU'ON CHERCHE À TOUT RÉSOUDRE.



LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



À vous de jouer, à votre rythme

VOUS ÊTES ARRIVÉE AU BOUT DE CE GUIDE.

Vous avez maintenant les clés : le cadre légal, l'organisation pratique, ce qui se joue pour bébé, et l'importance de bien vous entourer.

MAIS S'IL NE FALLAIT RETENIR QU'UNE CHOSE, CE SERAIT CELLE-CI :



**Il n'existe pas de "bonne" façon d'allaiter en reprenant le travail.
Il existe LA vôtre, celle qui respecte votre rythme, votre bébé, et vos limites.**

VOUS ÊTES UNE MAMAN QUI FAIT DE SON MIEUX,
AVEC CE QU'ELLE A, LÀ OÙ ELLE EN EST. ET C'EST
AMPLEMENT SUFFISANT.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Bibliographie & sources

Les informations présentées dans ce guide s'appuient sur des recommandations officielles, des données scientifiques actualisées et des ressources de référence autour de l'allaitement et de la reprise du travail.

Recommandations et institutions officielles

- Organisation mondiale de la Santé (OMS)
- Recommandations sur l'allaitement maternel
- Haute Autorité de Santé (HAS)
- Allaitement maternel : pratiques et accompagnement
- <https://www.has-sante.fr>
- Santé publique France
- Données de santé publique et repères pour les familles
- <https://www.santepubliquefrance.fr>

Droits des mères allaitantes et travail

- Service-Public.fr
- Droits des salariées allaitantes, pauses d'allaitement, cadre légal
- <https://www.service-public.fr>
- Ministère du Travail
- Code du travail – allaitement et conditions de travail
- <https://travail-emploi.gouv.fr>
- Légifrance
- Décret n° 2026-604 du 6 juillet 2026 relatif aux autorisations spéciales d'absence et aux aménagements horaires liés à la parentalité
- <https://www.legifrance.gouv.fr>
- Code général de la fonction publique
- Cadre légal applicable aux fonctionnaires et agents contractuels (base du chapitre 3)
- <https://www.legifrance.gouv.fr/codes/id/LEGITEXT000044416551>

Ressources spécialisées en allaitement

- La Leche League France
- Informations, accompagnement et soutien aux parents
- <https://www.lllfrance.org>
- INPES
- Documents d'information et de prévention (intégré à Santé publique France)
- Lactation Lab / L'Allaitement Tout Un Art
- Support pédagogique sur l'alimentation rythmée au biberon (paced bottle feeding), utilisé comme référence pour l'illustration du chapitre 5

Ouvrages et supports de référence

- Le manuel illustré de l'allaitement – Marion Rocher
- Publications scientifiques et supports pédagogiques destinés aux professionnels de santé et aux parents
- Le 5ème trimestre : bien vivre son retour de congé maternité
- Le guide de l'allaitement maternel de Valence Romans Agglo



A propos de l'autrice

Ce guide a été conçu pour informer, accompagner et soutenir les mamans dans la poursuite de leur allaitement, notamment lors de la reprise du travail.

Il ne remplace pas un avis médical personnalisé, mais propose des repères fiables, concrets et adaptés à chaque situation, basés sur des sources officielles, des recommandations scientifiques et des expériences de terrain.

Mon parcours personnel et professionnel m'a conduite à créer ce guide. Maman allaitante, j'ai découvert à la naissance de ma fille combien la reprise du travail pouvait soulever de questions, de doutes et parfois de découragement. Cette expérience m'a profondément sensibilisée aux besoins des mamans et à l'importance d'un soutien accessible et bienveillant.

Pour approfondir mes compétences et mieux accompagner les familles, j'ai suivi la formation d'accompagnante en allaitement et sommeil chez Mille et Une Tribus, reconnue pour son approche pluridisciplinaire.

Cette formation m'a permis d'acquérir :

- des connaissances théoriques solides sur la physiologie de la lactation et l'allaitement,
- des outils pratiques pour accompagner chaque famille dans son quotidien,
- la capacité de proposer des solutions adaptées à toutes les situations, y compris en cas de reprise du travail.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



A propos de l'autrice

En parallèle, mon expérience en tant que professionnelle de santé à l'hôpital m'a permis de développer une approche inclusive, attentive et respectueuse des besoins de chaque parent et de chaque bébé.

Je suis convaincue que chaque allaitement est unique, et qu'il est possible de trouver un équilibre entre vie professionnelle et allaitement grâce à des informations fiables, à des droits connus et à des outils adaptés (tire-laits, organisation, pauses).

Mon objectif avec ce guide est de partager des connaissances et des repères concrets, de lever les idées reçues et de permettre à chaque maman de :

- mieux comprendre le fonctionnement de son allaitement,
- identifier les solutions et droits qui lui sont accessibles,
- adapter ses choix à son quotidien, sans culpabilité ni pression.

J'espère que ce guide vous apportera confiance, sérénité et inspiration pour poursuivre votre allaitement de la manière qui vous convient, en respectant vos besoins et ceux de votre bébé.

"Parce qu'accompagner l'allaitement, c'est avant tout respecter le rythme et les choix de chaque famille."

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

www.lavoixlactee.com



Continuons ensemble

Ce guide vous a accompagnée dans vos premiers repères, mais chaque situation est unique, si vous avez besoin d'un accompagnement personnalisé, je suis là.

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE

Allaitement & sommeil

Un accompagnement doux, personnalisé, à votre rythme



➤ Parce que trop de familles se retrouvent seules face à leur questionnement sur l'allaitement et le sommeil de leur bébé ➤



Accompagnement allaitement

- Préparation pendant la grossesse
- Premiers jours de l'allaitement
- Douleurs, crevasses, engorgement
- Allaitement mixte ou sevrage
- Baisse de lactation
- Problème de succion
- Tire-lait et conservation du lait
- Reprise du travail
- Et encore tant de raisons ...

Consultation sommeil



- Spécialisée sur le sommeil de 0 à 6 ans
- Rythmes et cycles de l'enfant
- Développement de l'enfant
- Besoins de l'enfant, l'attachement
- Nuits difficiles, réveils fréquents
- Méthodes douces et progressives
- Siestes et rituels apaisants
- Transitions et régressions
- Lien parent - enfant

Comment se déroule un rendez-vous ?

- À domicile ou en visio
- Suivi possible (what's app et visio)
- Bilan personnalisé de votre situation
- Compte rendu écrit du rendez-vous

Je travaille en collaboration avec les professionnel·les de santé qui vous suivent.
Mon accompagnement s'inscrit dans une approche pluridisciplinaire et ne remplace en aucun cas un avis médical.

Prendre rendez-vous



06.35.11.88.50



contactelavoixlactee.com



lavoixlactee.com



Drôme/Ardèche
Visio

Découvrez en plus ici



Imprimé par vos soins
Laureen Couedel - La Voix Lactée - Seyssins - Et - SIREN 10372925
Accompagnement allaitement et sommeil

Vous ne pouvez pas voir la version imprimable de ce document ? Cliquez ici

LAUREEN - LA VOIX LACTÉE
www.lavoixlactee.com

