



Allaiter au travail - possible et payé!

Votre congé maternité se termine bientôt, ce qui signifie pour vous reprendre votre activité professionnelle. Si vous allaitez votre enfant, vous vous demandez certainement s'il est possible de continuer, tout en travaillant. La réponse est oui, sans aucun doute.

Si vous allaitez votre enfant, vous connaissez les avantages de l'allaitement maternel

- pour l'enfant : les enfants allaités sont moins souvent malades car ils profitent de vos propres anti-corps via le lait maternel. C'est un avantage certain si votre enfant est gardé dans une crèche ou chez des parents de jour.
- pour vous-même : en allaitant, la remise en forme physique après l'accouchement est plus rapide (accélère la rétraction de l'utérus, consomme les calories éventuellement accumulées durant la grossesse). Les moments dédiés à l'allaitement favorisent la création du lien maternel avec l'enfant. Enfin, l'allaitement maternel a un effet protecteur contre les risques de cancer du sein pré-ménopausal et ovarien.
- pour votre vie de famille : le lait maternel est toujours prêt, a une composition et une température idéales et il ne coûte rien.

Comme pour l'allaitement de votre enfant, continuer d'allaiter tout en travaillant est votre choix personnel. La loi permet de concilier travail et allaitement ; l'expérience menée par les sages-femmes est d'une grande aide pour faciliter la conciliation.

Vous avez le temps de vous organiser : les 4 étapes

1. Si tel est votre choix, il est important de bien mettre en route l'allaitement. Il faut bien une dizaine de semaines pour que tout fonctionne au mieux. Vous y arriverez mieux si vous avez l'esprit serein, ne pensez donc à rien d'autre durant cette période.
2. Il suffit de réfléchir à votre organisation future seulement 3 semaines avant le retour planifié au travail. Il ne faut pas plus de temps pour habituer un bébé à boire au biberon. En outre, la façon de manger et de boire change très rapidement durant la première année de vie d'un enfant. Donc planifier trop longtemps à l'avance ne sert à rien.
3. Lorsqu'il sera temps de penser à votre retour, faites appel à des conseils en allaitement donnés par votre sage-femme ou par une conseillère expérimentée ASLC. Trois (3) séances de conseil en allaitement par femme sont prises en charge par les caisses maladie. Vous y apprendrez ce qu'il faut savoir sur l'allaitement dans le cadre du travail (comment pomper son lait, comment conserver le lait, quelle sorte de pompe utiliser, etc.).
4. Avant de choisir la solution qui vous convient, profitez de l'entretien à prévoir avec votre supérieur-e (environ 2 semaines avant le retour) pour poser des questions et visiter les lieux où vous pourrez allaiter. Demandez de pouvoir profiter d'un espace protégé et confortable, où vous ne serez pas dérangée. Si vous pompez votre lait, assurez-vous de pouvoir disposer d'un réfrigérateur, car le lait doit être conservé à une température maximale de 4° C. Pour le transport, un sac isotherme de bonne qualité fera l'affaire.



Bon à savoir

- ☑ Vous avez la possibilité de prolonger votre congé maternité de 14 semaines de deux semaines supplémentaires, durant lesquelles vous ne serez peut-être pas payée, mais qui peuvent être utiles pour une bonne transition en matière d'allaitement: la loi vous protège contre le licenciement durant 16 semaines après l'accouchement.
- ☑ Vous avez certainement reçu une lettre de votre employeur au début de votre congé maternité vous indiquant le solde de vos vacances et de vos heures supplémentaires (Fiche 17 « Lettre de félicitations après la naissance - Ce qui doit y figurer »). Vous avez l'occasion de les utiliser pour prolonger votre congé maternité. Si vous avez cette possibilité et cette intention, faites-le savoir au plus vite à votre employeur. Si vous ne savez pas encore que faire, vous pourrez en discuter avec votre supérieur-e lors de l'entretien prévu avant la reprise du travail (env. 2 semaines avant la reprise). Fiche 7 « Les congés non payés ».

Le point sur le droit d'allaiter au travail

La loi pose comme principe que les mères ont le droit d'allaiter leurs enfants au travail. Tout le temps nécessaire à le faire doit leur être accordé par l'employeur, durant la première année de vie de l'enfant. En pratique, les médecins du travail estiment que le temps moyen qu'une femme qui travaille consacre à l'allaitement est d'environ deux heures par jour.

Depuis le 1er juin 2014, le temps qu'une femme consacre à l'allaitement au travail est rétribué selon une échelle qui varie en fonction du nombre d'heures travaillées quotidiennes:

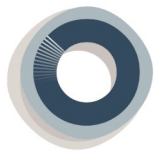
- Au moins 30 minutes par jour pour celles qui travaillent jusqu'à 4 heures par jour
- Au moins 60 minutes par jour pour celles qui travaillent plus de 4 heures par jour
- Au moins 90 minutes par jour pour celles qui travaillent plus de 7 heures par jour.

La loi prévoit que le temps consacré au pompage du lait compte équivalent au temps d'allaitement.

Acheter une pompe à extraire le lait maternel ?

N'achetez pas de pompe trop tôt. Le mieux est de vous faire conseiller par une conseillère en allaitement ou votre sage-femme. Cette dernière doit avoir plusieurs modèles à disposition et vous offrir la possibilité de les prendre en main. Une pompe est un achat conséquent. C'est pourquoi il est conseillé d'en savoir plus sur votre retour au travail avant l'achat, notamment sur votre horaire de travail. Ainsi, le modèle qui vous conviendra sera déterminé de manière plus aisée. Une pompe manuelle peut, en cas d'un taux élevé d'activité et de fréquence élevée de pompage, engendrer de sérieuses douleurs au poignet.

Bien des sage-femmes et des conseillères en allaitement rachètent des pompes électriques en bon état. Les modèles d'occasion sont très demandés.



Votre santé est protégée au travail

Toutes les dispositions de la loi sur le travail destinées à protéger la santé des femmes enceintes sont aussi valables pour les femmes allaitantes.

Votre employeur doit vous occuper de telle sorte que votre santé et la santé de l'enfant ne soient pas compromises. Il doit aussi aménager vos conditions de travail en conséquence.

Ainsi, vous devriez pouvoir vous allonger et vous reposer dans de bonnes conditions dans un lieu de repos adéquat aménagé dans l'entreprise. Le travail de nuit et en équipes vous est interdit durant la durée de l'allaitement (mais une année au maximum), notamment si votre travail comporte des activités pénibles et dangereuses. La pénibilité et la dangerosité doit être constatée par un médecin du travail (analyse de risque).

Plus d'informations

- ➡ Plus en ligne: Manuel **Infor.Maternité**
[Allaitement - protection particulière](#)
- ➡ [Fédération suisse des sages-femmes](#). Adresses de sages-femmes indépendantes, maisons de naissance dans toute la Suisse.
- ➡ La [Leche Liga](#) dispose d'un réseau régional de conseillères en allaitement. Ces dernières ne sont pas des conseillères professionnelles, mais des mères avec de l'expérience regroupées dans le sens d'une organisation d'aide mutuelle.
- ➡ [Association suisse des consultantes en lactation](#) (ASCL), avec adresse de conseillères.
- ➡ [Fondation suisse pour la promotion de l'allaitement maternel](#).
- ➡ [mamamap](#) - une application gratuite (App-Store, Google-Play, Web-App) pour trouver un espace d'allaitement où que vous soyez.