



Dr F. BAJON-THERY

Service de Santé au travail

Hôpital de la Conception – AP-HM



# Allaitement et reprise du travail

## Les bénéfices du Lait Maternel

- A court, moyen et long terme
- Pour le bébé et la maman
- Recommandé en alimentation exclusive jusqu'au 4 à 6 mois de l'enfant
- OMS, PNNS, HAS

## Cadre réglementaire: Code du Travail

### Textes de loi et références

- > Code du travail : articles L1225-30 à L1225-33 ↗  
*Dispositions particulières à l'allaitement*
- > Code du travail : articles R1225-5 à R1225-7 ↗  
*Dispositions particulières à l'allaitement*
- > Code du travail : articles R4152-13 à R4152-28 ↗  
*Local dédié à l'allaitement*

CINQUANTE-QUATRIEME ASSEMBLEE MONDIALE DE LA SANTE

WHA54.2

Point 13.1 de l'ordre du jour

18 mai 2001

### La nutrition chez le nourrisson et le jeune enfant

La Cinquante-Quatrième Assemblée mondiale de la Santé,

Rappelant les résolutions WHA33.32, WHA34.22, WHA35.26, WHA37.30, WHA39.28, WHA41.11, WHA43.3, WHA45.34, WHA46.7, WHA47.5 et WHA49.15 concernant la nutrition chez le nourrisson et le jeune enfant, les modes d'alimentation appropriés et les questions connexes ;

## et dans la FPH

*CONGE MATERNITE APPLICABLES AUX AGENTS FONCTIONNAIRES, STAGIAIRES ET CONTRACTUELS DE LA FONCTION PUBLIQUE HOSPITALIERE*

*Direction des hôpitaux FH 1  
Direction de l'action sociale TS3*

*Circulaire DH/FH1/DAS/TS 3 n° 96-152 du 29 février 1996 relative au congé de maternité ou d'adoption et aux autorisations d'absence liées à la naissance pour les fonctionnaires, les agents stagiaires et les agents contractuels des établissements mentionnés à l'article 2 de la loi n° 86-33 modifiée portant dispositions statutaires relatives à la fonction publique hospitalière*



### **PARTENARIAT**

- Direction du CH de la Conception
- Maternité
- Service Evaluation médicale
- Médecine du Travail

*Une salle d'allaitement?*

### **Une ENQUETE**

**« Allaitement maternel et reprise du travail ? »**

- Les connaissances théoriques sur l'allaitement et les dispositifs existants
- L'Expérience et Perception des femmes allaitant, de leur hiérarchie et de leur collègues

### **OBJECTIFS**

- Avoir un état de lieux de la question
- Mettre en place des actions ciblées pour favoriser la pratique de l'allaitement maternel à la reprise du travail sur les sites

#### A terme

- Qualité de vie au travail
- Absentéisme
- La durée du congé parental

## Enquête réalisée entre le 5/11 et 01/12/2019

- **2602 professionnels ciblés**
- **437 professionnels → taux de réponse : 17%**
  - Paramédicaux= 64%
  - Médicaux= 24%
  - Administratifs= 11%
- Les pôles les plus répondeurs :
  - **Le pôle Femmes Parents Enfants +++ (126), le pôle Psychiatrie (58), le pôle ENDO (51)**
  - Tous les pôles présents sur la Conception ont répondu
- Un âge médian de **38 ans** [19 ; 64]
- Une durée médiane de **travail à l'APHM de 11 ans** [0 ; 44]

# Les connaissances théoriques

- **L'allaitement maternel exclusif recommandé par l'OMS:**

- 4-6 mois exclusif puis jusqu'à 2 ans
- 2 mois exclusif puis jusqu'à 6 mois
- 3 mois exclusif puis jusqu'à 1 an

- **Dans un pays développé comme la France, une formule infantile:**

- A autant d'avantages que le lait maternel
- Est mieux que le lait maternel
- Est moins bien que le lait maternel

- **L'allaitement maternel diminue chez la MERE le risque de:**

- Cancer du sein
- Dépression post-partum
- Cancer de l'ovaire
- Obésité
- Diabète type II
- Anémie post-partum
- Effet dose-dépendant

- **L'allaitement maternel diminue chez l'ENFANT le risque de:**

- Diarrhées, otites aiguës et inf respi sévères
- Favorise un développement optimal
- Asthme et eczéma
- HTA, Diabète II, obésité à l'âge adulte
- Mort inattendue du nourrisson
- Effets dose-dépendants

- **Le Code du travail prévoit durant un an:**

- Une heure rémunérée quotidiennement pour allaiter/tirer leur lait
- Une heure non rémunérée pour allaiter/tirer réparties en 2 fois/jour
- Les entreprises de +100 salariés doivent disposer d'un local dédiés
- Le non-respect des dispositions relatives au droit d'allaiter sanction pénale
- rien

# Les connaissances théoriques

5 professionnels /437 ont  
toutes les réponses justes

- **L'allaitement maternel exclusif recommandé par l'OMS:**

- ✓ 4-6 mois exclusif puis jusqu'à 2 ans
- ❑ 2 mois exclusif puis jusqu'à 6 mois
- ❑ 3 mois exclusif puis jusqu'à 1 an

- **Dans un pays développé comme la France, une formule infantile:**

- ❑ A autant d'avantages que le lait maternel
- ❑ Est mieux que le lait maternel
- ✓ Est moins bien que le lait maternel

- **L'allaitement maternel diminue chez la MERE le risque de:**

- ✓ Cancer du sein
- ✓ Dépression post-partum
- ✓ Cancer de l'ovaire
- ✓ Obésité
- ✓ Diabète type II
- ✓ Anémie post-partum
- ✓ Effet dose-dépendant

- **L'allaitement maternel diminue chez l'ENFANT le risque de:**

- ✓ Diarrhées, otites aiguës et inf respi sévères
- ✓ Favorise un développement optimal
- ✓ Asthme et eczéma
- ✓ HTA, Diabète II, obésité à l'âge adulte
- ✓ Mort inattendue du nourrisson
- ✓ Effets dose-dépendants

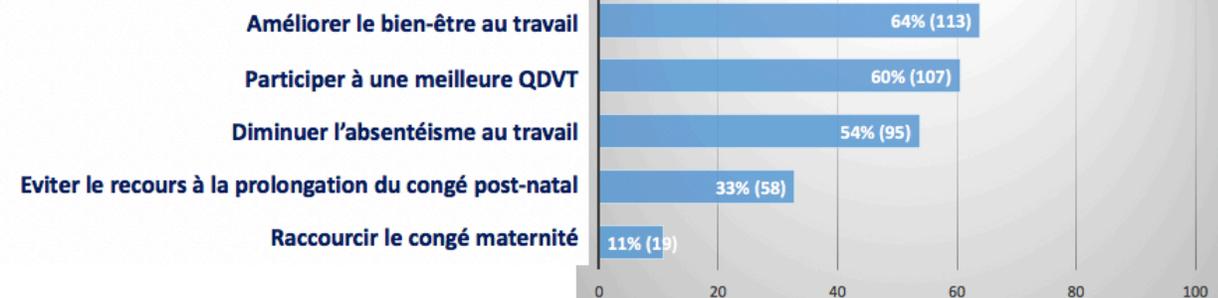
- **Le Code du travail prévoit durant un an:**

- ❑ Une heure rémunérée quotidiennement pour allaiter/tirer leur lait
- ✓ Une heure non rémunérée pour allaiter/tirer réparties en 2fois/jour
- ✓ Les entreprises de +100 salariés doivent disposer d'un local dédiés
- ✓ Le non-respect des dispo relatives au droit d'allaiter sanction pénale
- ❑ rien

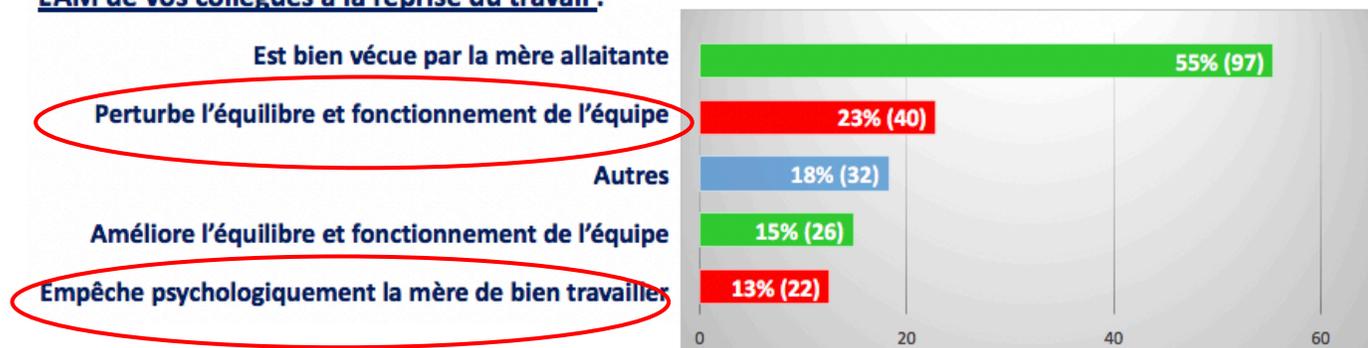
# Perception des professionnels

- 85% des professionnels sont **favorables** à l'allaitement maternel sur le lieu de travail. (Pas de différence significative entre les hommes et les femmes, entre les femmes ayant allaité ou non)

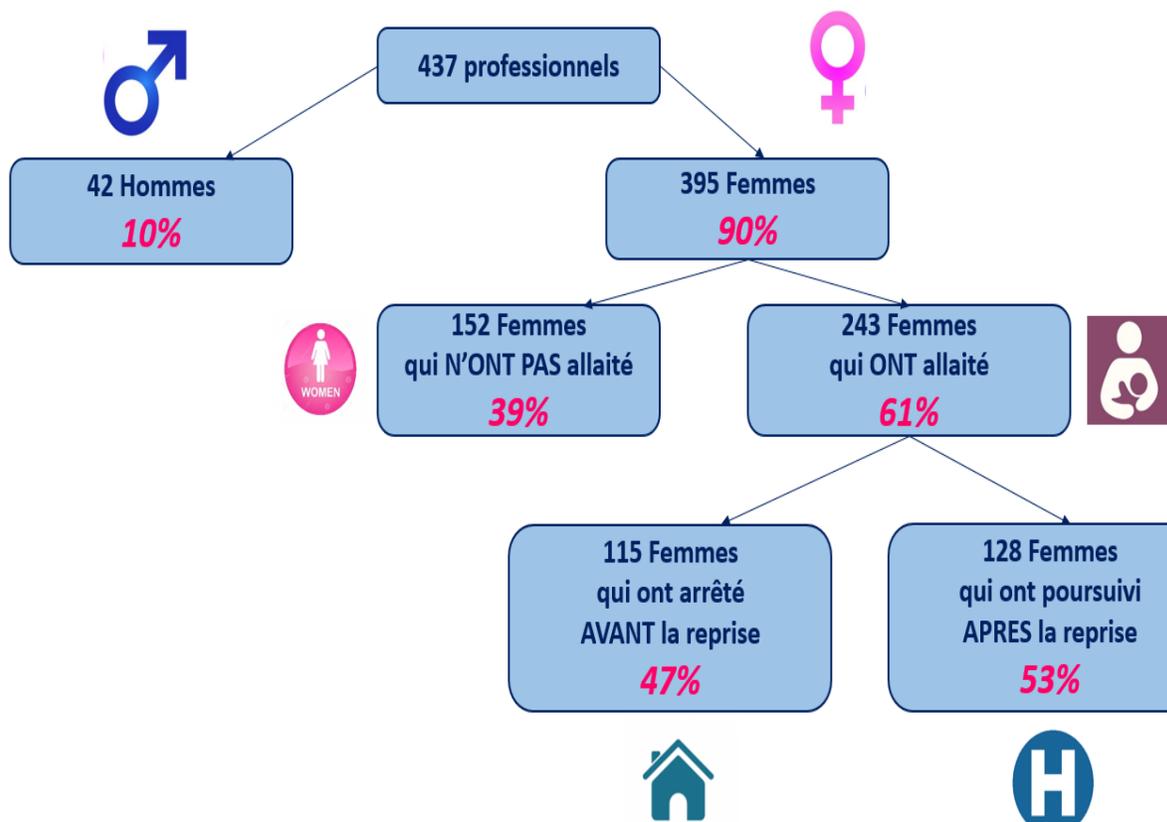
## Le soutien à l'AM à la reprise du travail permettrait de :



## L'AM de vos collègues à la reprise du travail :



Pour ceux qui n'ont pas allaité

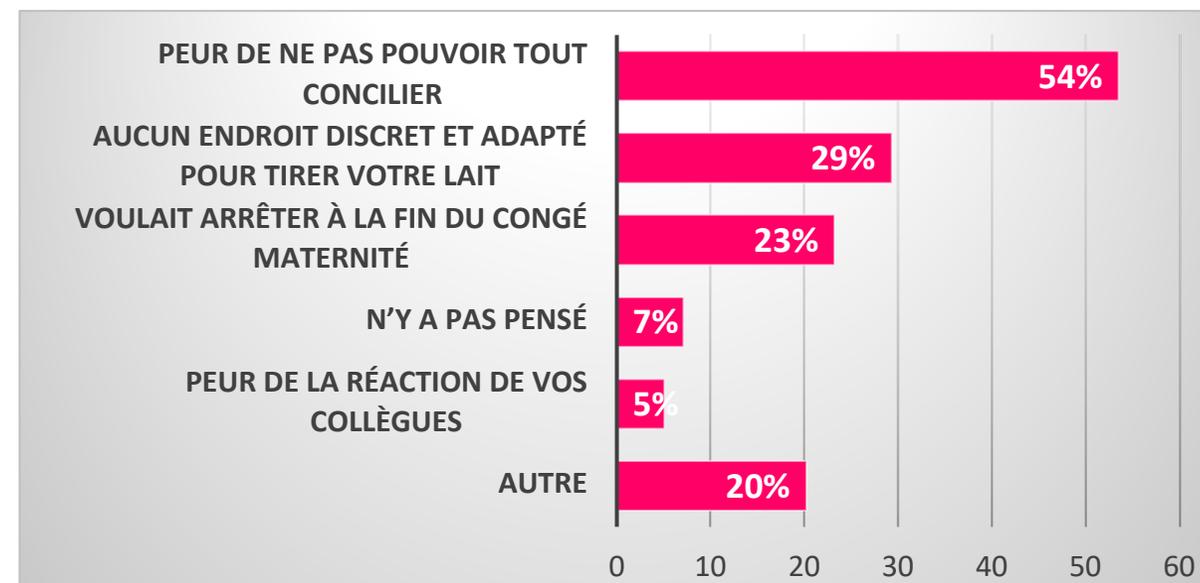
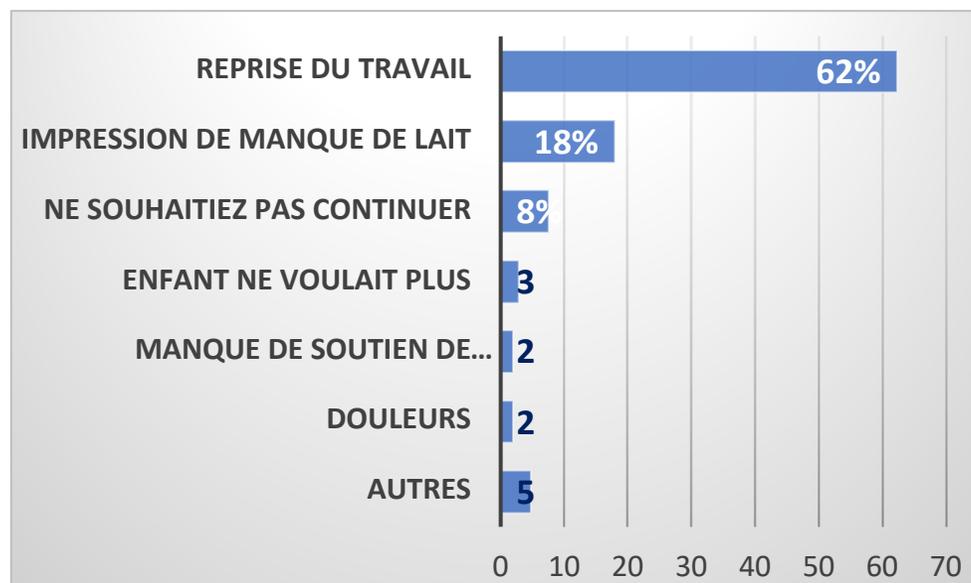


## Les professionnelles qui ont allaité

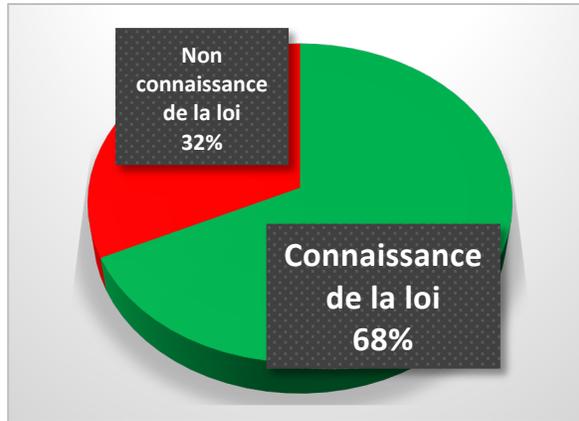
- 61% des femmes ont allaité
- Majoritairement une fois au cours de leur vie (51%)
- 47% ont arrêté AVANT la reprise du travail
- 53% ont poursuivi APRES la reprise du travail
- La durée du congé maternité
  - A impacté sur la durée de l'allaitement maternel pour plus de 2 femmes sur 3 (69%)
  - A semblé INSUFFISANTE pour plus de 3 femmes sur 4 (77%)

# Arrêt de l'allaitement maternel AVANT la reprise ...

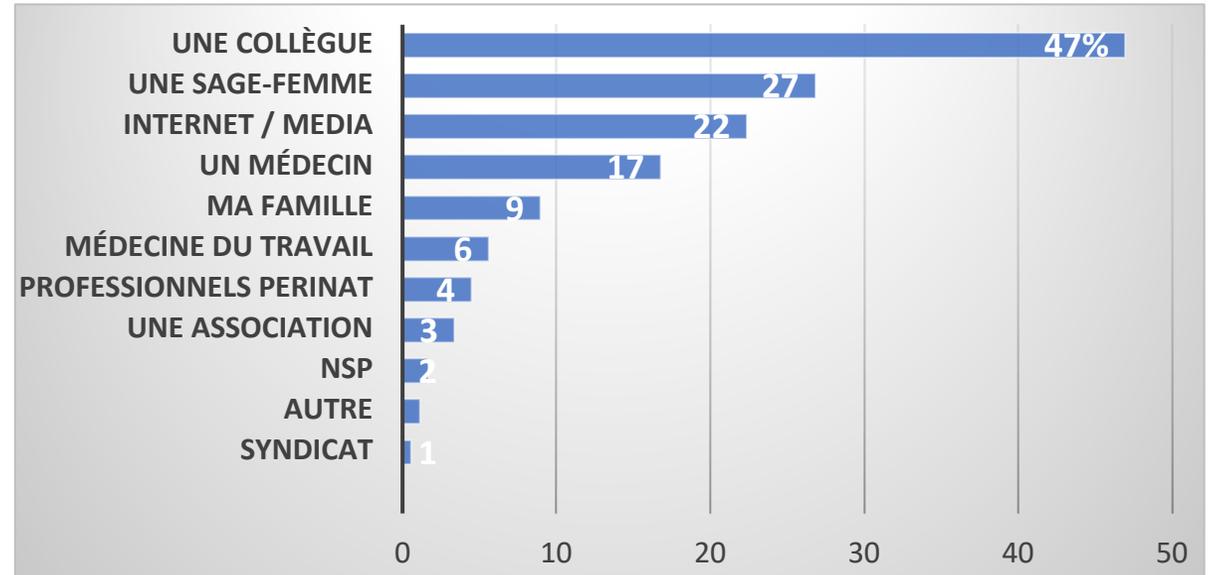
- 47% des femmes ont arrêté l'allaitement AVANT la reprise
- Cause principale= **LA REPRISE DU TRAVAIL** (pour 2 femmes sur 3)



# Conditions de reprise/règlementation



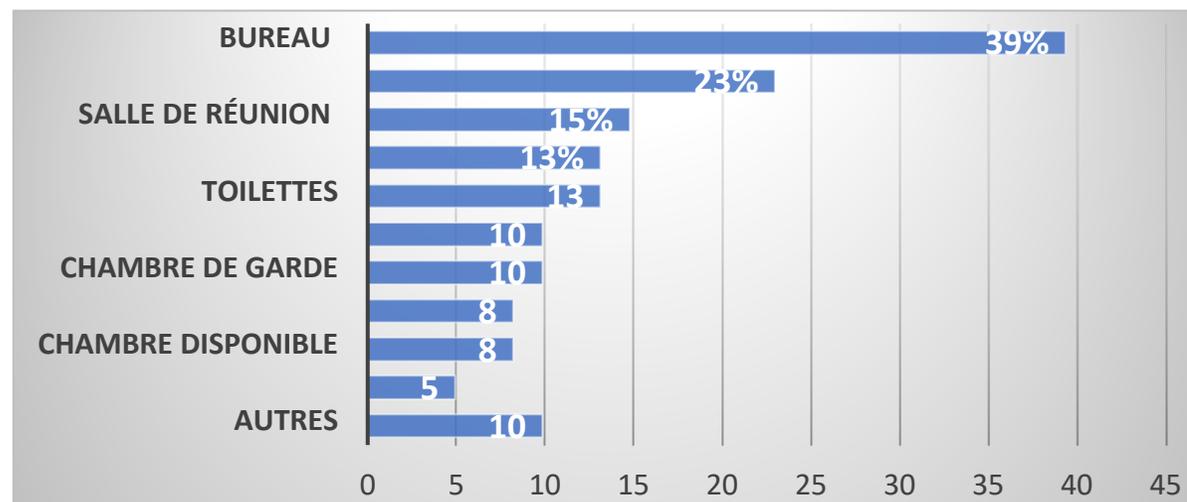
La possibilité prévue par la loi de poursuivre son allaitement maternel à la reprise du travail EST CONNUE par 68% des femmes qui ont allaité



# Poursuite de l'allaitement maternel APRES la reprise ...

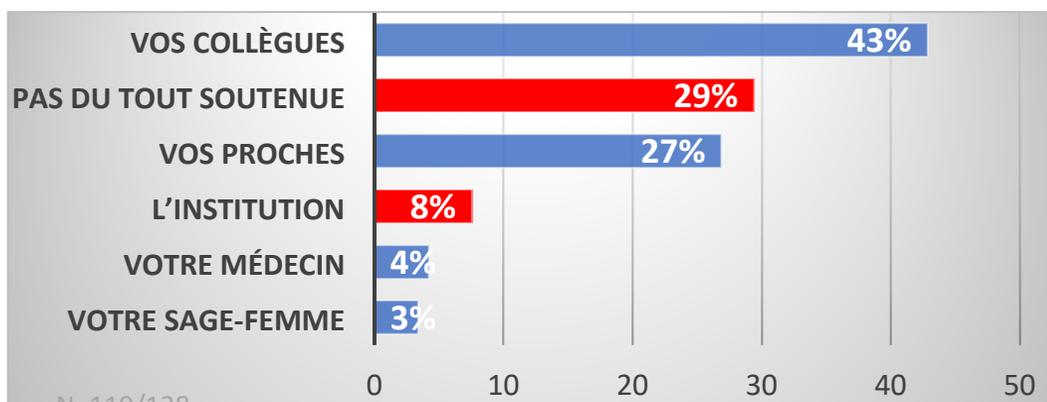
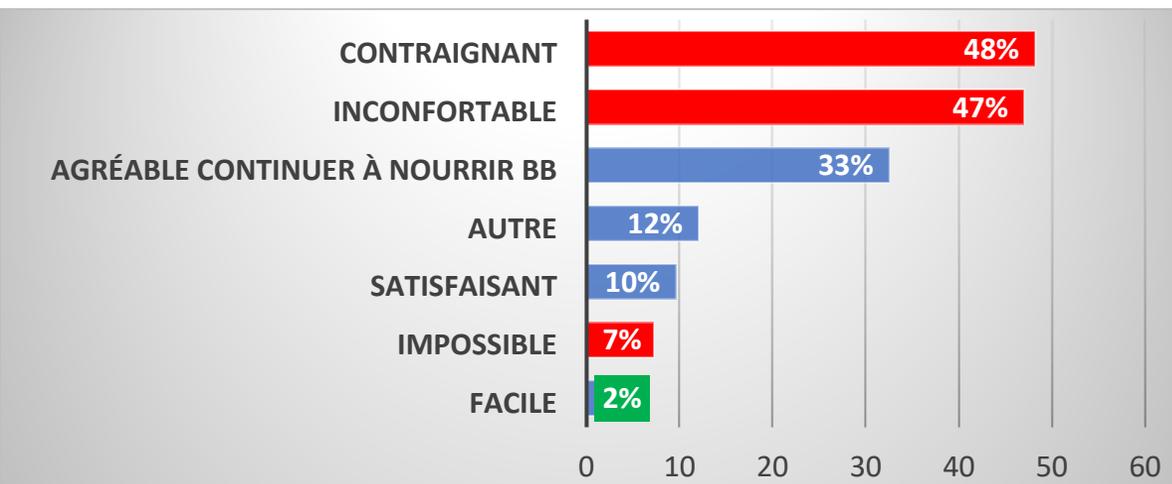
- Plus d'1 femme sur 2 a poursuivi l'allaitement APRES la reprise (53%)
- 82% des femmes allaient/tiraient leur lait uniquement en dehors des heures de travail
- Moins d'1 femme sur 2 a utilisé un tire-lait sur le lieu de travail (48%)
- Seul 11% des femmes prenaient des pauses pour allaiter
- Les femmes tiraient leur lait majoritairement dans un bureau (perso, de la cadre, de consultation, ...),

... Mais aussi dans la voiture, dans les WC,  
dans une pièce de stockage, dans la salle d'écho,  
dans une pièce avec lavabo ...  
« là où je pouvais »



# Expérience d'allaitement maternel sur le lieu de travail

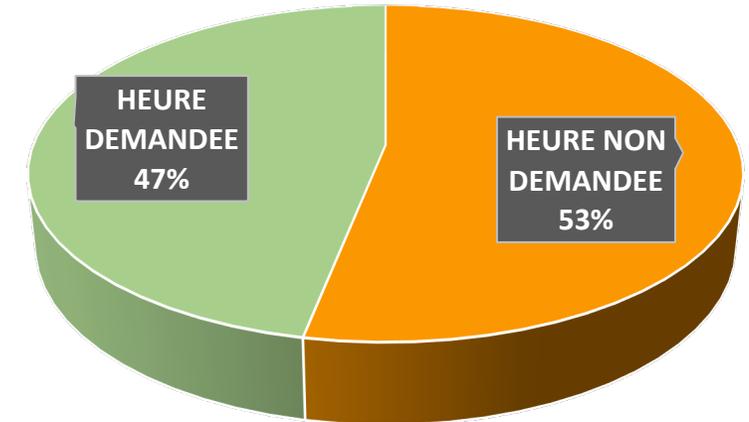
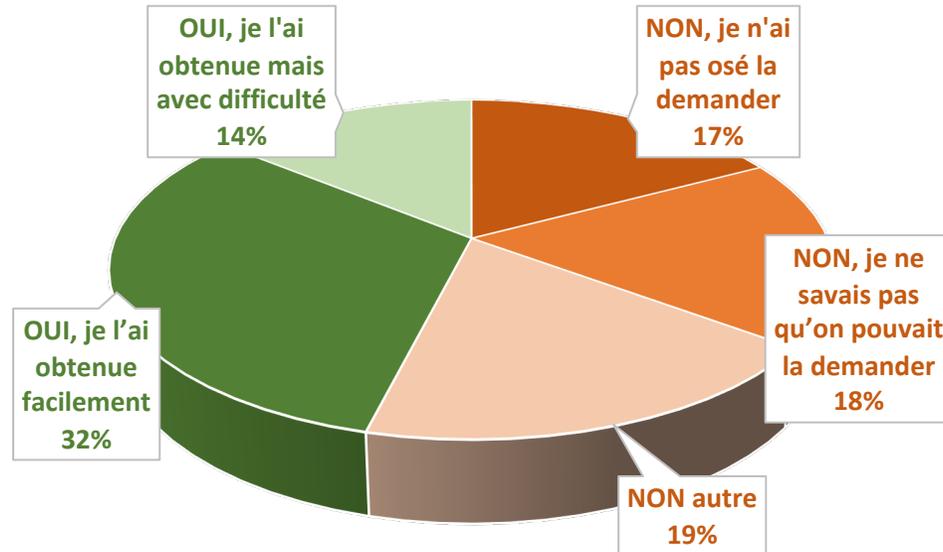
- L'expérience des femmes qui ont poursuivi leur AM sur leur lieu de travail est majoritairement négative
- Seules 2 femmes trouvent cela facile



- 30% des femmes ayant poursuivi leur allaitement maternel n'ont eu AUCUN SOUTIEN
- Moins de 10% des femmes se sont senties soutenues par l'INSTITUTION à la reprise du travail

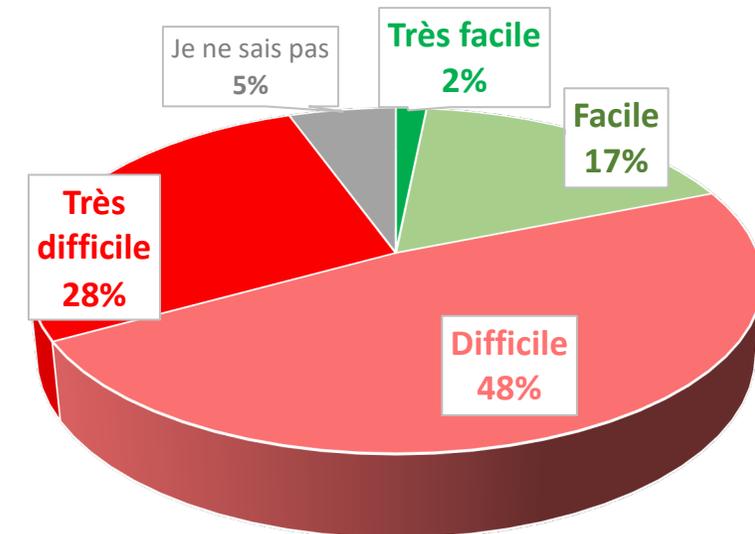
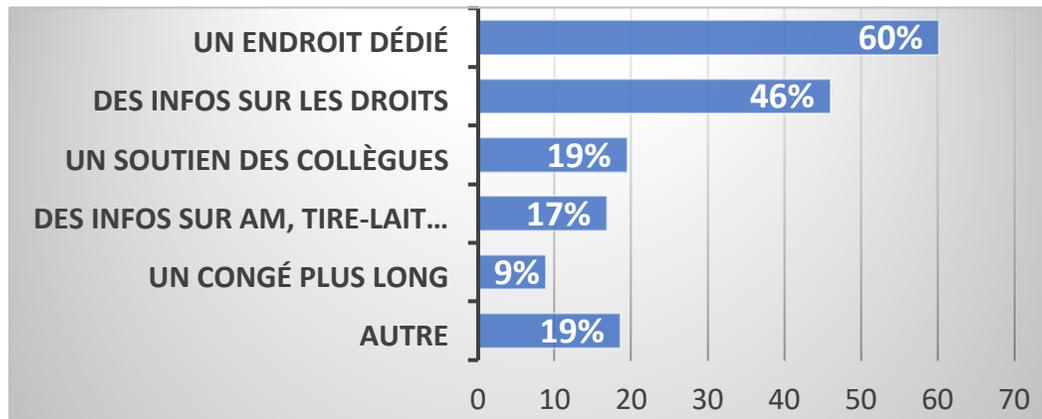
# L'heure pour allaiter

- Moins d'1 femme sur 2 a demandé son heure pour allaiter
  - 1 sur 3 l'a obtenue FACILEMENT
  - 1 sur 5 NE SAVAIT PAS qu'on pouvait la demander



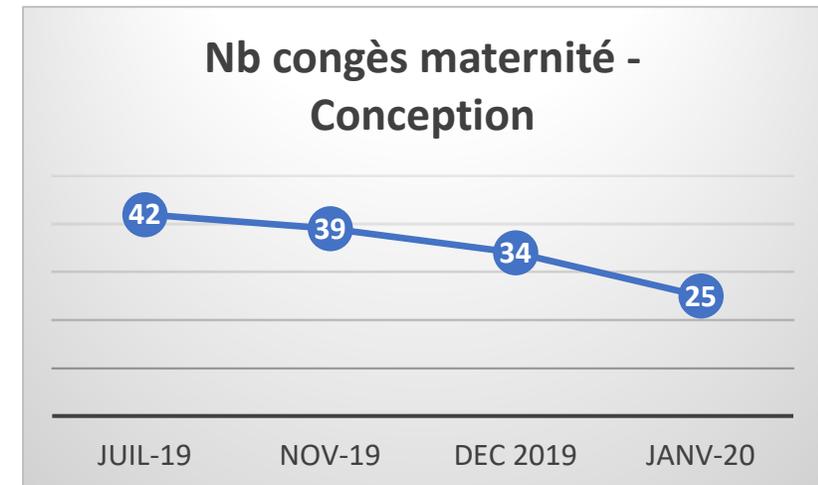
# Expérience d'allaitement maternel: les besoins

- Une grande majorité de femmes demande un ENDROIT DEDIE pour allaiter (60%)
- Environ 1 femme sur 2 demande des infos sur les droits
- **Plus de 3 femmes sur 4 ont trouvé l'expérience d'AM sur leur lieu de travail DIFFICILE à TRES DIFFICILE**



# En synthèse....

- Un sujet qui INTERESSE, une population IMPLIQUEE: homme femme ayant ou pas allaité
- Améliorer les connaissances théoriques
- Impact fort de la DUREE DU CONGE MATERNITE sur la durée d'allaitement maternel
- Une EXPERIENCE DIFFICILE pour les femmes ayant allaité sur leur lieu de travail
- DES BESOINS clairement identifiés:
  - Des locaux dédiés
  - Plus d'informations réglementaires (nouveaux arrivants, jeunes femmes, encadrement)
  - Plus de places en crèche pour être à côté
  - ... un congé maternité plus long
- Le soutien de l'équipe et de l'encadrement serait une vraie valeur ajoutée



# Plan d'action

- Mise à disposition d'une salle dédiée et équipement
- Plan de communication
- Recherche de financement (enveloppe QVT)

## ➤ Transmettre des infos sur AM et reprise du travail aux professionnels

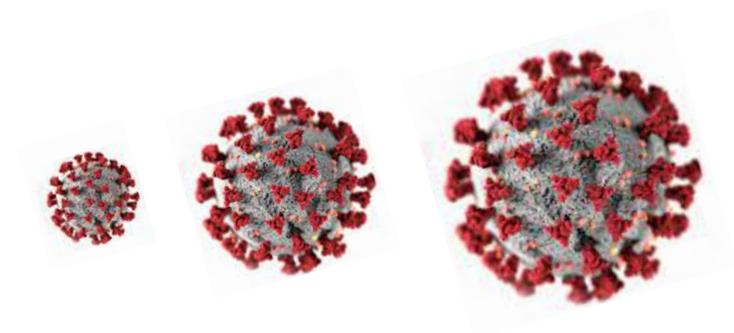
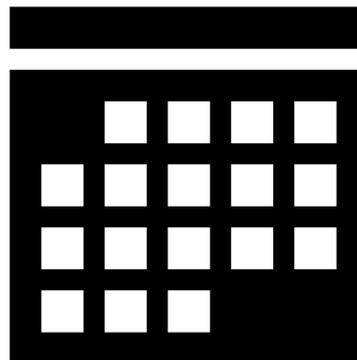
- Disposer d'un **kit d'information** sous forme de flyer, affiche, livret à remettre aux nouveaux arrivants, aux femmes en âge de procréer, aux femmes enceintes: *rappel des droits et des actions mises en place par la Conception (salle dédiée, Consultation AM, heure d'allaitement maternel...)*
- Proposer un entretien médecin du travail + cadre de service à la femme enceinte pour l'informer de ses droits et répondre à ses questions (remise de documents d'info à cette occasion)

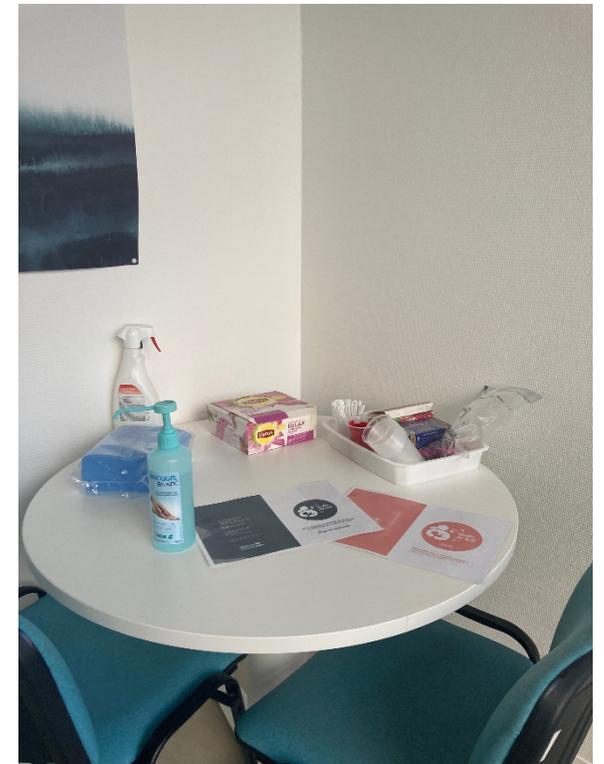
## ➤ Actions QVT

- Achat de tabouret pour les postes fixes (2/bâtiment)
- Achat de vêtement de grossesse (pantalons, blouses, tabliers, teeshirt de posture...)
- Mise en place d'une formation « gestes et postures » spécifiques aux femmes enceintes (1/2 journée in situ)
- Mise en place de sessions de yoga spécifiques aux femmes enceintes (asso sportive)



février 2020







- Local dédié
- Manuel de « savoir vivre »
- Deux brochures

## La BULLE de LAIT

### Manuel de « savoir-vivre » à l'attention des femmes /professionnelles/mères qui utilisent cette salle

Salle disponible 24h/24h pour toutes les mamans travaillant au sein de l'hôpital de la Conception souhaitant tirer leur lait et/ou allaiter. Code d'accès fourni par le service de la Médecine du Travail.



#### Le réfrigérateur :

- vous pouvez y stocker votre lait tiré, et venir le chercher quand vous le voulez. Vous pouvez également utiliser le freezer pour stocker vos pains de glace (ou accumulateurs de froid).
- pensez à étiqueter biberons ou sachets de lait tiré et pains de glace avec vos nom et prénom.
- Pensez à nettoyer le réfrigérateur (intérieur, poignet ?) une fois par semaine avec une lingette imbibée de **Surfanios** (traçabilité à faire sur le côté).
- Ne pas utiliser le réfrigérateur pour un autre usage (nourriture, etc...)



**Bouilloire** : à disposition, ainsi que des gobelets en papier. Vous pouvez également amener et laisser votre tasse si vous le souhaitez, étiquetée à votre nom.



**Table** à disposition, pour notamment poser vos kits tire-lait après lavage. Merci de bien nettoyer la table avant de partir (**Surfanios**)



**Fauteuil** pour vous installer confortablement. Vous pouvez passer une lingette imbibée de **Surfanios** avant et après usage.



N'hésitez pas à écouter de la musique, et/ou si vous avez un « kit main libres » (soutien-gorge pour maintenir les tétérelles) écrire un petit journal pour votre bébé, préparer son album photo, **etc.** Penser à votre bébé en tirant votre lait facilite votre lactation !



Un petit cahier est laissé à votre disposition pour tout commentaire ou remarque permettant de faire évoluer ce lieu.

Merci !

La salle et l'ensemble du matériel (fauteuil, tables, bouilloire, réfrigérateur...) sont placés sous l'entière responsabilité des personnes qui l'utilisent.



## LES VISITES MEDICALES

Le médecin du travail est le conseiller en risques professionnels et pourra proposer des aménagements de poste ou une affectation temporaire à un autre poste pour soustraire la femme enceinte ou allaitante de certains risques professionnels.

Il est fortement recommandé de se rapprocher du service de Santé au [Travail](#):

- [le](#) plus précocement possible dès le début de votre grossesse
- [si](#) vous êtes en arrêt de travail, pour préparer votre retour au travail : visite de pré-reprise.

A votre retour après votre congé maternité, la visite de reprise est nécessaire.

## CONTACTS UTILES

[Service de Santé au travail](#) – Hôpital de la Conception 83889 –81366

[Bureau du personnel](#) – Hôpital de la Conception pour enregistrer votre calendrier de grossesse

[Assistante sociale](#) : 04 913 83863

## NE PAS OUBLIER

- [arrêter](#) toute consommation d'alcool et de tabac
- [une](#) alimentation variée et équilibrée est nécessaire : ne pas manger pour deux, ne pas sauter de repas
- [limiter](#) la consommation de thé ou de café
- [le](#) port de bas de contention est conseillé
- [il](#) est conseillé de conserver une activité physique.



## GROSSESSE MATERNITE TRAVAIL



Pour permettre le bon déroulement de votre grossesse, nous vous rappelons certaines règles de prévention. Les conditions de travail peuvent être aménagées pour que la santé des femmes enceintes, des mères qui allaitent et de l'enfant ne soit pas compromise.

La déclaration de la grossesse le plus précocement possible permettra de mettre en place des mesures de prévention efficaces.

Service de Santé au travail – Hôpital de la Conception



## RISQUES BIOLOGIQUES

Certains agents infectieux peuvent avoir une répercussion sur la grossesse et le développement du fœtus.

Des expositions sont interdites pendant la grossesse : rubéole ou toxoplasmose, sauf si l'état immunitaire de la femme enceinte la protège suffisamment.

Le Sars-Cov-2 : les femmes enceintes sont mises en éviction sur certains postes, selon la période de la grossesse. Le port d'un masque FFP2 est recommandé.

Le respect des précautions standard permet d'éviter l'exposition à ces germes : masque respiratoire, gants, lunettes, lavage des mains. Il faut éviter les contacts avec les liquides biologiques (sang, urines, selles, salives, larmes).

Concernant le CMV (cytomégalovirus) :

- [éviter](#) le contact avec les liquides biologiques (salive, urines, larmes),
- [se](#) laver les mains ou utiliser une SHA après chaque change d'enfant de moins de 3 ans ou manipulation de linge souillé, l'avoir nourri, avoir mouché, essuyé un nez qui coule ou un enfant qui bave
- [présumer](#) que tous les enfants de moins de 3 ans excrètent du CMV dans leurs salive, larme, urine ou sécrétions naso-pharyngées.

La vaccination apporte une protection immunitaire : hépatite B, DTP Coqueluche, Covid, Rougeole, Varicelle, Rubéole, Grippe... Certaines vaccinations (rougeole, varicelle) ne doivent pas être effectuées durant la grossesse.

## RISQUES CHIMIQUES



*Quels produits chimiques utilisez-vous ? Risquez-vous d'en avoir sur les mains et de les porter à la bouche ? de les respirer ? d'être éclaboussée ? Les moyens de protection utilisés sont-ils adaptés ?*

Certains produits chimiques peuvent avoir une répercussion sur la grossesse et le développement du fœtus. Le port de protections adaptées est indispensable : masque, gants, lunettes, lavage des mains.

Que dit la REGLEMENTATION ? Il est INTERDIT d'affecter ou de maintenir les femmes enceintes ou allaitant à des postes de travail les exposants aux agents chimiques reprotoxiques (1A, 1B), le benzène, certains dérivés des hydrocarbures

aromatiques, le mercure, les esters thiophosphoriques. Les gaz anesthésiants et les médicaments anticancéreux n'entrent pas dans le champ de la réglementation mais des précautions doivent être prises.

Les *gaz anesthésiques* : il existe des moyens de prévention collective : circuits fermés, prise SEGA, filtres, renouvellement d'air. Il convient d'éviter l'exposition des femmes enceintes au MEOPA.

Les *médicaments anticancéreux* : l'application des précautions standard est impérative : masque, gants adaptés manchettes longues (nitrile), surblouse, lunettes. S'il est possible d'éviter l'exposition, il faudra de le faire. L'éviction est impérative pour la manipulation de substances de recherche.



## RISQUES PHYSIQUES

*Rayonnements ionisants* : radiologie, scanner, médecine nucléaire : pas d'affectation des femmes enceintes à des postes en catégorie A, ni à des postes présentant un risque de contamination interne. L'exposition de la femme enceinte sera aussi faible que possible et en tout cas <1mSv entre la déclaration de grossesse et l'accouchement.

*Rayonnements non ionisants* : pour IRM le retrait provisoire est à évaluer. Dans tous les cas, on veillera à ce qu'il n'y ait pas d'exposition supérieure à celle de la population générale.

## MANUTENTIONS, POSTURE DEBOUT

Il faut limiter l'intensité de l'activité physique et éviter les postures inconfortables. Il est conseillé à la femme enceinte de ne pas rester debout de manière prolongée et de privilégier la position assise les activités qui le permettent.

## HORAIRES DE TRAVAIL

Le travail en horaires réguliers est à privilégier. Les durées longues de travail peuvent nécessiter une adaptation du poste de travail. Il en est de même pour le travail de nuit, qui est à éviter chez la femme enceinte.

# BROCHURE RISQUES PROFESSIONNELS

# BROCHURE ALLAITEMENT

## OÙ SE RENSEIGNER ?

**Médecine du travail :**  
Consultations proposées pendant la grossesse et à la reprise du travail.

**Consultation d'allaitement\* :**  
Tous les jeudis de 9h à 15h30 sur rendez-vous.  
Tel : 04 91 38 37 07  
Mail : gyneco.conception@ap-hm.fr

\*Plaquette réalisée par une sage-femme titulaire d'un diplôme universitaire en lactation et allaitement maternel. Il n'est pas nécessaire de modifier le rythme des tétées ni d'habituer le bébé à boire aux biberons, cela se fera naturellement au moment de la reprise.



ALLAITEMENT ET REPRISSE DU TRAVAIL  
A L'HÔPITAL DE LA CONCEPTION

.....  
*Pour les mamans*

Quelques exemples de difficultés rencontrées avec la reprise du travail :

## J'AI MOINS DE LAIT, QUE FAIRE ?

Pas d'inquiétude, il faut relancer la lactation en mettant votre enfant plus souvent au sein (week-end, jour de repos...) ou en tirant votre lait (expression manuelle, tire-lait). Il faut également se reposer et passer des moments privilégiés avec votre enfant.

## MON ENFANT REFUSE LE SEIN

C'est possible et généralement temporaire. Il ne faut pas forcer votre enfant à prendre le sein, il existe d'autres moyens pour lui donner votre lait.

## MON ENFANT REFUSE LES BIBERONS

Vous pouvez envisager d'autres contenants comme la tasse par exemple. En général, cela ne dure pas.

## MON ENFANT VEUT BEAUCOUP PLUS TÊTER LA NUIT DEPUIS LA REPRISSE DU TRAVAIL

Il est possible que votre enfant augmente temporairement ses besoins de téter la nuit, ceci permet de maintenir la lactation.

## MON ENFANT REFUSE D'ÊTRE NOURRI PAR UNE AUTRE PERSONNE

Rassurez-vous, cela est temporaire.

*Faites-vous aider par votre entourage !*

## QUELS SONT VOS DROITS ?

Vous disposez d'une heure rémunérée par jour (convention collective AP-HM), à répartir sur la journée, jusqu'à 1 an de votre bébé pour tirer votre lait ou allaiter (Articles 1225-5 et 1225-30).

## COMMENT ?

**Si votre enfant est à proximité**  
=> tétées à la crèche de l'hôpital.  
**Si votre enfant est éloigné**  
=> recueil et conservation du lait au travail.

## QUEL EST LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À APPORTER ?

Un tire-lait, selon votre préférence, électrique avec double pompage pour un gain de temps, remboursement partiel sur ordonnance ou manuel.  
Des tétérilles de taille adaptée  
Des récipients adaptés  
Un sac isotherme avec pack de réfrigération

## L'HYGIÈNE, C'EST IMPORTANT !

+ Avant le recueil, il faut bien se laver les mains  
+ Une douche par jour est conseillée  
+ Nettoyage du matériel simplement avec de l'eau chaude et du liquide vaisselle puis le laisser sécher sans essuyer

**NB : Pas de stérilisation nécessaire**

## COMMENT CONSERVER VOTRE LAIT ?

+ Une fois le lait recueilli, placez-le au réfrigérateur dans la zone la plus froide (exclure la porte).

+ Le lait recueilli peut être transporté dans une glacière avec pack de réfrigération

+ A la maison (la crèche, chez la nourrice), votre lait peut être réchauffé en le plaçant sous l'eau chaude directement.

## Micro-onde à éviter !

Mémo simplifié des durées de conservation :  
+ 4 heures à température ambiante  
+ 4 jours au réfrigérateur à +4°C  
+ 4 mois au congélateur à -18°C

\* Pensez à étiqueter les flacons avec le nom et prénom de votre enfant, la date et l'heure du recueil

## EN PRATIQUE

+ Tirer son lait dure 15 à 20 min en moyenne  
+ La quantité de lait tirée varie en fonction de plusieurs paramètres (moment de la journée, etc...)  
+ Pensez à bien vous hydrater !  
+ Tirer votre lait au travail permet d'entretenir votre lactation et de nourrir votre bébé

**Il n'est pas nécessaire de modifier le rythme des tétées ni d'habituer le bébé à boire aux biberons, cela se fera naturellement au moment de la reprise.**

## AU MOMENT DE LA REPRISSE DU TRAVAIL

+ Porter des vêtements amples et confortables  
+ Des sous-vêtements adaptés pour utiliser le tire-lait peuvent être pratiques  
+ Prévoir des coussinets d'allaitement  
+ Dès la sensation d'inconfort : exprimer le lait si possible

## DE RETOUR À LA MAISON

moments de retrouvailles privilégiés avec votre enfant :  
+ Mise au sein à la demande et portage conseillés  
+ Jours de repos = tétées à volonté

Chaque tétée contribue au maintien de la lactation

## A L'HÔPITAL DE LA CONCEPTION :

Mise à disposition d'une salle d'allaitement confortable et dédiée aux salariées souhaitant tirer leur lait.

+ Où ? Bâtiment central au 1er étage  
+ Quand ? Accessible 24h/24h  
+ Accès ? Demander le code d'accès à la médecine du travail ou à la cadre de votre service

\*\*\*  
Si la salle est éloignée de votre service, vous pouvez vous installer dans une pièce de votre choix.

# Pour conclure.....

- Données chiffrées
- Partenariat Direction-Médecine du travail-Maternité
- Informations auprès des jeunes femmes et femmes enceintes

