



# ALLAITER AU TRAVAIL, C'EST POSSIBLE !

CONSEILS DE SANTÉ AU TRAVAIL

Les recommandations mondiales pour la santé **préconisent** un **allaitement maternel de 6 mois** minimum.

## Bienfaits pour la santé de l'enfant et de la maman

bébé

- Activation des défenses immunitaires du bébé
- Diminution des diarrhées, bronchiolites, asthme
- Réduction des risques allergiques, de surpoids, de diabète

maman

- Protection contre certains cancers
- Favorise la perte de poids
- Participe à l'arrêt du tabagisme
- Economies et praticité
- Contribue au lien mère/ enfant

employeur

- Diminution de l'absentéisme
- Fidélisation
- Image de l'entreprise



### Le saviez-vous ? (Réglementation)

- La salariée qui allaite a droit à 1 heure de pause par jour (2x30 mn) pour allaiter son enfant et/ou tirer son lait (2x20 mn), en accord avec son employeur
- Un local peut être mis à votre disposition par votre entreprise (obligatoire pour une entreprise > 100 personnes)
- Votre poste (horaires de nuit, produits chimiques, rayonnements ionisants...) peut être aménagé après échanges avec le médecin du travail.

## Du côté des bonnes pratiques

Une **pièce séparée** (ou paravent, cloison amovible, kakémono) peut créer une bulle d'intimité au moment de l'utilisation du tire lait.

Des **lingettes désinfectantes** ou du **gel hydro alcoolique** pour désinfecter les mains, les surfaces et le petit matériel, en cas de non présence d'un point d'eau.

Un **tire lait** peut être mis à disposition par l'employeur.

Le lait maternel recueilli peut-être conservé 4h dans une pièce entre 19°et 25°C ou 48h dans un réfrigérateur (source AFSSA).



Votre équipe médicale peut vous conseiller  
et répondre à vos questions  
03.80.77.85.30 - contact@aist21.com - www.aist21.com