



ALLAITEMENT MATERNEL À LA CRÈCHE

**L'entrée à la crèche n'est pas synonyme de sevrage.
Si vous souhaitez continuer à allaiter votre enfant,
nous vous proposons 3 possibilités.**

Vous choisissez d'allaiter à la crèche

Si vous avez la possibilité de vous organiser, vous pouvez venir à la crèche pour y allaiter votre bébé. La puéricultrice responsable de l'établissement définira avec vous les modalités pratiques (lieu, horaires des tétées...).

Vous choisissez d'allaiter par l'intermédiaire de biberons

Vous avez la possibilité de recueillir votre lait puis de le conserver et de le transporter chaque jour à la crèche afin que votre bébé puisse profiter de ses qualités. Dans ce cas vous veillerez à respecter les recommandations édictées dans le présent fascicule.

Vous choisissez d'allaiter chez vous uniquement

La production de lait maternel s'adapte naturellement au rythme des tétées : si votre bébé reçoit à la crèche une préparation pour nourrisson (ou une préparation de suite et/ou une alimentation diversifiée), cela ne vous empêche pas de maintenir les tétées au sein lorsque votre bébé est avec vous (matin et soir, week-ends et jours fériés...).

DFPE - MISSION COMMUNICATION/ADP - DÉCEMBRE 2012 - 38.12.D.PE.PC.DF. - CRÉDITS PHOTOS : MYRIAM SARROTE / SÉBASTIEN FOUCAULT

L'HYGIÈNE AU MOMENT DU RECUEIL : UN TEMPS PRIMORDIAL !

Vous pouvez choisir la méthode qui vous convient le mieux : expression « à la main » ou bien tire-lait manuel ou électrique (chaque marque propose des tire-lait avec biberons adaptés).

L'HYGIÈNE DES MAINS ET DES SEINS

Avant toute manipulation un lavage soigneux des mains est indispensable : utilisez du savon, rincez puis séchez à l'aide de papier à usage unique.
Le lait recueilli va devoir être conservé pendant plusieurs heures, voire plusieurs jours, selon la méthode retenue, c'est pourquoi l'hygiène requise au niveau des seins doit être plus rigoureuse que pour une tétée « directe » : lavez les seins, les aréoles et le mamelon à l'eau et au savon (surgras et non parfumé), rincez puis séchez à l'aide de papier doux à usage unique. Outre cette étape indispensable, une douche quotidienne reste recommandée.

L'ENTRETIEN DU MATÉRIEL

L'entretien soigneux du tire-lait et de ses annexes ainsi que des biberons (matériels de recueil puis de conservation du lait maternel) limitera les risques de contamination du lait recueilli.

Vous veillerez donc à respecter les recommandations ci-dessous :

- à chaque utilisation, lavez soigneusement l'ensemble des ustensiles à l'aide d'un goupillon et de liquide-vaisselle puis bien rincer (téterelle, flacon ou biberon de recueil, corps, bague(s) et tétine(s) du ou des biberon(s) de conservation...);
- l'usage du lave-vaisselle avec un cycle amenant l'eau à 65 °C (cycle complet) est efficace et autorisé, mais ne dispense pas d'un lavage soigneux au préalable.

À noter : tout enfant accueilli en structure d'accueil de la petite enfance est en bonne santé et uniquement exposé au risque infectieux de toute collectivité. Il s'agit d'un risque infectieux dit « de bas niveau ». Il n'y a donc pas lieu de stériliser les biberons dans ce type de situation.

Par ailleurs, il faut savoir que les dispositifs à micro-ondes ou les « stérilisateurs » à chaud du commerce sont déconseillés. En effet, les caractéristiques techniques de ces derniers ne leur permettent pas d'être qualifiés de procédés de stérilisation. Il n'est pas non plus justifié d'utiliser les systèmes chimiques dits de « décontamination à froid » (pastilles à dissoudre dans de l'eau).

Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons – AFSSA, juillet 2005
site internet : www.afssa.fr

**POUR TOUTE AUTRE
QUESTION, N'HÉSITEZ PAS
À DEMANDER CONSEIL
À VOTRE MÉDECIN
OU AU RESPONSABLE DE CRÈCHE.**

MAIRIE DE PARIS
DIRECTION DES FAMILLES
ET DE LA PETITE ENFANCE

**TOUTE L'INFO
au 3975*et
sur PARIS.FR**

*Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur

1 . RECUEILLIR PUIS CONSERVER LE LAIT MATERNEL

Un matériel adapté à chacune de ces deux opérations :

(voir plus loin le volet sur les recommandations d'hygiène)

- un biberon ou flacon dit « de recueil » destiné uniquement à recueillir le lait ;
- un biberon dit « de conservation » utilisé pour conserver le lait au réfrigérateur ou au congélateur. C'est ce biberon que vous apporterez à la crèche et qui sera donné à votre bébé. Un bouchon-obturateur est indispensable pour bien le fermer avant de le placer au réfrigérateur (rondelle plastique à disposer à la place de la tétine).

Les sachets stériles, proposés dans le commerce pour le recueil du lait maternel, ne doivent pas être utilisés pour la crèche.

Ils nécessitent trop de manipulations et sont, par conséquent, source de risques inutiles.

UNE TECHNIQUE À RESPECTER POUR LE RECUEILLIR

Un biberon entamé ne peut pas être conservé. Réalisez des biberons d'un volume adapté à la consommation de votre enfant. Vous pouvez prendre conseil auprès de la puéricultrice de la crèche ou de votre médecin.

Si vous recueillez le volume souhaité en une seule fois :

Versez le lait recueilli dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le directement au réfrigérateur (ou au congélateur).

Si vous ne recueillez pas un volume suffisant en une seule fois :

Attention !

Le lait qui vient d'être recueilli **est tiède** : vous veillerez donc à passer le biberon (ou le flacon de recueil) sous l'eau froide puis à l'essuyer avant d'en mélanger le contenu au lait **déjà réfrigéré**.

Versez le lait recueilli à chaque extraction dans le biberon de conservation, fermez-le (obturateur + capuchon) et placez-le au réfrigérateur tant que le volume souhaité n'est pas atteint.

COMMENT LE CONSERVER ? DEUX MÉTHODES

Un minimum de vigilance et d'organisation est nécessaire pour que votre lait soit conservé dans de bonnes conditions.

Si vous souhaitez conserver votre lait au réfrigérateur, en le recueillant au jour le jour

Cette solution est idéale d'un point de vue nutritionnel, puisque votre enfant bénéficie ainsi des qualités intrinsèques du lait maternel frais.

Prenez soin de vérifier que la température de votre réfrigérateur est inférieure à 4°C. Choisissez la zone la plus froide pour entreposer vos biberons : sur les étagères, pas dans la porte. Attention : le froid ne se répartit pas de manière identique en tout point du réfrigérateur. Procédez à un repérage en plaçant toute une nuit un thermomètre sur les différents niveaux et réglez le thermostat si nécessaire.

Durée totale de conservation avant consommation :

2 jours maximum

**jour 1 :
recueil et stockage
à domicile**

**jour 2 :
transport, stockage et
consommation à la crèche**

Si vous souhaitez conserver votre lait au congélateur, cela permet de constituer une petite réserve toujours disponible

Durée totale de conservation au congélateur :

4 mois maximum

La phase de recueil ne doit pas excéder 24 heures. Dès que le volume souhaité est atteint, placez le biberon au congélateur sans attendre. Veillez à ne pas remplir complètement le biberon que vous allez placer au congélateur, en prévision de l'augmentation de volume provoquée par la congélation.

Le biberon de lait maternel est prêt à être transporté à la crèche !

Assurez-vous que l'établissement dispose de tétines adaptables sur votre biberon.

Pensez à inscrire la date, le nom et le prénom de votre enfant sur chaque biberon !

2. TRANSPORTER LES BIBERONS DE LAIT MATERNEL

Vous transporterez vos biberons à l'aide d'une glacière ou d'un sac portable isotherme avec « pack » de glace, ou autre source de froid (bouteille ou récipient rempli de glace).

Il convient d'éviter toute rupture de la chaîne du froid.

À l'arrivée à la crèche, donnez le sac contenant les biberons étiquetés au personnel qui se chargera de les placer immédiatement au réfrigérateur pour les tétées du jour.

