

# 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.*

## 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...).

## 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.

## 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...).

# COMMENT RECUEILLIR LE LAIT MATERNEL

## BON À SAVOIR

**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.

## DU MATÉRIEL ADAPTÉ SELON LES MÉTHODES

➤ 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-obturbateur est indispensable pour bien le fermer avant de le placer au réfrigérateur (rondelle plastique à disposer à la place de la tétine).

## UNE TECHNIQUE À RESPECTER POUR LE RECUEIL

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 (obturbateur+capuchon) et placez-le directement au réfrigérateur (ou au congélateur).

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

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 (obturbateur + capuchon) et placez-le au réfrigérateur tant que le volume souhaité n'est pas atteint.

# 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.

## CONSERVER LE LAIT MATERNEL : 2 MÉTHODES

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

### DURÉES DE CONSERVATION

#### Au réfrigérateur

2 jours maximum.  
JOUR 1 > recueil et stockage à domicile.  
JOUR 2 > transport, stockage et consommation à la crèche.

#### Au congélateur

4 mois maximum.

### LA CONSERVATION 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.

### LA CONSERVATION AU CONGÉLATEUR

➤ Cela permet de constituer une petite réserve toujours disponible.

➤ 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.

## TRANSPORTER LES BIBERONS À LA CRÈCHE

### PENSEZ-Y !

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

Inscrire la date, le nom et le prénom de votre enfant sur chaque biberon.

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.

# 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 tétérèlle, 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 SUR LA STÉRILISATION

✎ 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  
[www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)

**POUR TOUTE AUTRE QUESTION, NE PAS HÉSITER À DEMANDER CONSEIL  
À VOTRE MÉDECIN OU AUX RESPONSABLES DE CRÈCHE**