



## Retour au travail Guide pour la mère qui allaite

**Vous avez le droit d'allaiter votre enfant OU de tirer votre lait pendant vos heures de travail.**

**Le temps nécessaire à cet effet est payé jusqu'au 1<sup>er</sup> anniversaire de votre enfant :**

- jusqu'à 4 heures de travail, au moins 30 minutes.
- à partir de 4 heures de travail, au moins 60 minutes.
- à partir de 7 heures de travail, au moins 90 minutes.

**Vous avez le droit de disposer d'un local pour allaiter ou tirer votre lait.**

Voici comment vous pouvez vous préparer :

### Quatre semaines avant

- Demandez conseil à un(e) spécialiste :
  - Sage-femme, consultante en lactation
  - Centre de puériculture dans votre commune (gratuit)
- Allez à une réunion sur l'allaitement organisée par La Leche League.
- Parlez avec d'autres mères qui allaitent et travaillent.
- Parlez-en à votre chef ou cheffe.  
Il existe une fiche d'information intitulée « Informations pour les employeurs ».



## Deux à quatre semaines avant

- Si vous souhaitez tirer votre lait :
  - Commencez maintenant à tirer votre lait de temps en temps.
  - Quelqu'un d'autre donne à votre bébé le lait exprimé.
- Si vous souhaitez allaiter :
  - Planifiez les temps de tétées sur votre journée de travail.
  - Organisez-vous pour que quelqu'un puisse vous amener votre bébé.

## Le premier jour de travail

- Allaiter votre enfant avant de partir.  
Même si ce n'est pas son heure de tétée habituelle.
- Si vous tirez votre lait :
  - Tirez votre lait 2 à 3 fois pendant votre journée de travail
  - ou chaque fois que vos seins sont tendus. Lorsque vous tirez votre lait, une photo de votre bébé vous aidera.

Pendant la nuit et lors des jours de congé,  
continuez à allaiter votre enfant.

Vous trouverez de plus amples informations ici :

