

# Back to Work

## Pump Guide



elvie

# Chère Maman,

Votre congé de maternité touche à sa fin, mais vous souhaitez poursuivre l'aventure de l'allaitement ? Vous venez de reprendre le chemin du travail et avez commencé à tirer votre lait en parallèle ? Ou vous envisagez cette combinaison à l'avenir ?

**We've got you!**

Dans ce guide intitulé « Back to Work Pump Guide », Elvie vous explique tout ce qu'il y a à savoir pour tirer votre lait sur votre lieu de travail. En effet : qu'en est-il exactement des pauses d'allaitement et comment devez-vous les demander ? Pourquoi est-il judicieux de remplir votre congélateur de lait maternel pendant votre congé de maternité ? Et aussi : comment commencer une telle réserve ?

Après l'aspect « préparation du tire-lait », nous sommes prêts à passer aux choses sérieuses : le retour au travail. Nous vous expliquons comment tirer votre lait sur votre lieu de travail, en toute décontraction, sans stress supplémentaire. Sans oublier évidemment nos conseils concernant la meilleure manière de stocker les repas de votre bébé et de les reprendre à la maison en fin de journée de manière pratique et sûre.

En prime : un large éventail de conseils pratiques et d'informations honnêtes sur l'expression du lait maternel afin de vous faciliter la vie en tant que maman allaitante. Car, s'il y a bien une chose à laquelle nous croyons chez Elvie, c'est que l'expression du lait maternel ne doit pas être une corvée. Votre tire-lait ? Il ne s'adapte pas simplement à votre soutien-gorge, mais aussi à votre vie et à votre journée de travail.

Bonne lecture !



### SE PRÉPARER À TIRER SON LAIT ET À TRAVAILLER

#### **Une maman préparée... Consultez cette check-list.**

Vous aimeriez tirer votre lait sur votre lieu de travail ? Nous dressons pour vous l'inventaire des éléments auxquels vous devez déjà réfléchir durant votre congé de maternité.

La femme active et mère allaitante que vous serez vous remerciera !



Demandez vos pauses d'allaitement dès maintenant. Le plus tôt sera le mieux. Dans de très nombreux secteurs, vous devez demander jusqu'à trois mois à l'avance ces 30 minutes autorisées par la loi pour tirer votre lait. Dès lors, dès que votre allaitement est bien lancé, contactez votre employeur pour demander vos pauses pour allaiter votre enfant ou tirer votre lait.



Commencez à vous organiser environ un mois avant votre reprise. Combien de temps serez-vous absente, et combien de tétées devrez-vous remplacer par du lait maternel tiré. Les bébés boivent environ 800ml de lait maternel par 24h. En divisant ce volume de lait par le nombre de tétées de votre bébé vous aurez une idée assez précise de la quantité de lait que vous devrez laisser à la structure de garde de votre enfant, à la fois par repas et en volume total.



Constituez une réserve de lait maternel au congélateur. Normalement vous donnerez à l'assistante maternelle ou à la crèche le lait frais tiré la veille au travail. Avoir une petite réserve au congélateur est rassurant, prévoyez une petite semaine de stock de lait. Certaines crèches ont un congélateur et permettent aux mamans d'y stocker un petit surplus de lait qui peut être décongelé en cas de besoin inhabituel.



## Pauses d'allaitement au travail : questions fréquemment posées

*Si vous voulez tirer votre lait sur votre lieu de travail, demandez des « pauses d'allaitement » à votre employeur. Cette pause vous permet d'(aller) allaiter votre enfant en temps réel ou de tirer votre lait. Questions fréquentes et réponses concernant la pause d'allaitement.*

### **Je veux tirer mon lait sur mon lieu de travail. À combien de pauses ai-je droit ?**

- Si vous travaillez une journée complète, vous avez droit à 1h par jour. Cette heure est généralement découpée en deux pauses d'une demi heure. Si l'entreprise dans laquelle vous travaillez dispose d'un local dédié à l'allaitement, ces pauses peuvent être réduites à 20mn chacune.
- En France, toutes les salariées ont droit à ces pauses d'allaitement. Elles ne sont généralement pas rémunérées, sauf dispositions particulières à vérifier selon la convention collective dont vous dépendez.

### **À qui dois-je demander la pause d'allaitement ?**

Les pauses d'allaitement sont à demander à votre employeur ou au service des ressources humaines de votre entreprise. Avant votre reprise, réfléchissez à la façon dont vous souhaitez organiser vos pauses d'allaitement. Vous pouvez discuter avec votre employeur de la meilleure manière de les aménager tout en respectant les besoins de votre travail et ceux de votre bébé.

### **Quand dois-je demander mes pauses d'allaitement ?**

N'attendez pas la semaine qui précède le jour de votre reprise. Dans certains secteurs, vous devez demander vos pauses d'allaitement jusqu'à trois mois avant la reprise du travail. Votre employeur a plus d'informations concernant votre situation spécifique.

### **Ma fille aura six mois lorsque je reprendrai le travail. Ai-je encore droit à des pauses d'allaitement à ce moment-là ?**

Vous avez droit aux pauses d'allaitement « officielles » jusqu'aux un an de votre bébé. Que se passe-t-il ensuite ? Discutez avec votre employeur de la manière dont vous allez procéder par la suite. Vous avez bien entendu la possibilité de tirer votre lait pendant la pause déjeuner. Vous pouvez aussi choisir un tire-lait électrique portable ultra-silencieux, comme l'Elvie Pump ou l'Elvie Stride. Cette solution vous permet de tirer votre lait facilement pendant que vous travaillez et sans que personne ne s'en rende compte.



## **Pauses d'allaitement au travail : questions fréquemment posées**

### **La pause d'allaitement peut-elle vous être refusée ?**

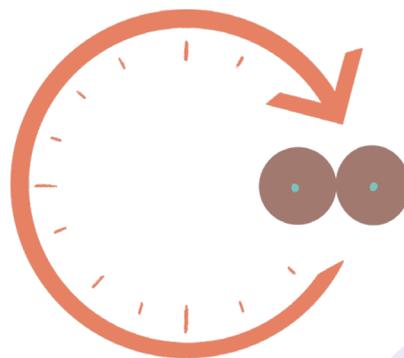
Vous êtes éligible. Bonne nouvelle : la pause d'allaitement que vous demandez est un droit acquis que votre employeur ne peut donc pas refuser.

### **Au secours, je devrais tirer mon lait trois fois par jour, mais je n'ai droit qu'à deux pauses d'allaitement. Quelles sont mes options ?**

Pendant une journée de travail, vous tirez votre lait pour remplacer les tétées manquées et avoir une quantité suffisante pour nourrir votre bébé. Il se peut que vous collectiez cette quantité en deux fois, mais aussi que vous ayez besoin de trois pauses pour y parvenir. Cette fréquence dépend de la capacité de vos seins, certaines mamans ont besoin de tirages plus fréquents que d'autres pour produire la même quantité de lait. Qui sait, peut-être pourriez-vous organiser vos pauses d'allaitement de manière plus flexible tout au long de la journée ? Évoquez la question avec votre employeur.

### **Grâce à mon Elvie, je tire mon lait tout en gardant les mains libres, ce qui me permet de faire du travail de bureau. Je peux donc tout à fait tirer mon lait et travailler en même temps. Dois-je malgré tout demander mes pauses d'allaitement ?**

En principe, grâce au tire-lait mains libres que vous positionnez dans votre soutien-gorge, comme l'Elvie Pump ou l'Elvie Stride, vous ne devez pas interrompre votre journée de travail. Toutefois, accordez-vous malgré tout ces pauses d'allaitement. Elles vous donneront l'occasion de souffler.



### **Envie d'en savoir plus ?**

Pour obtenir des informations supplémentaires concernant la pause d'allaitement, rendez-vous sur <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1769>

## Constituez déjà une réserve

*Vous n'avez pas tiré suffisamment de lait ? Une réunion/un after-work qui se prolonge ? Vous êtes bloquée dans les embouteillages ? Respirez ! Votre lait est stocké dans le congélateur, prêt à apaiser la faim de votre bébé. Un tel plan de secours vous semble judicieux ? Dans ce cas, constituez dès maintenant votre stock de lait maternel.*

### Comment faire cette réserve ?

Bon à savoir : lorsque vous allaitez, l'offre s'adapte à la demande. Votre corps produit exactement la quantité de lait maternel dont votre bébé a besoin (100 %). Toutefois, vous aimeriez en avoir un peu plus pour pouvoir le congeler. Dans ce cas, vous devrez un peu booster votre production. Avec beaucoup de prudence toutefois.

Un tirage supplémentaire par jour vous permet d'augmenter légèrement la demande à 110 %. Ne vous attendez pas à pouvoir congeler directement du lait : en effet, votre corps a besoin de deux à trois jours pour s'adapter à la nouvelle demande. Votre sage-femme ou conseillère en lactation se fera un plaisir de vous aider.

### Quand dois-je commencer à constituer ma réserve ?

Idéalement, commencez à tirer votre lait pour constituer des réserves trois à quatre semaines après l'accouchement. À ce moment-là, l'allaitement est bien en place et il est facile de commencer à constituer une réserve en douceur. Il est bien entendu tout à fait possible de commencer plus tard. Votre corps est incroyablement flexible !

### Combien de temps peut-on conserver le lait congelé ?

Le lait maternel se conserve 4 à 6 heures à température ambiante. Il est donc préférable de le mettre au réfrigérateur ou au congélateur. Si vous avez tiré votre lait sur la route ou si vous le transportez de votre lieu de travail à votre domicile/à la crèche: glissez le lait dans une glacière avec des éléments réfrigérants, il se garde ainsi 12 heures. Lorsque vous arrivez à destination, rangez-le directement au réfrigérateur (4 °C), où il se conserve durant 4 jours.

Le lait maternel se garde plus longtemps lorsqu'il est congelé (-18 °C). Dans ce cas, il reste consommable pendant six mois. Attention, si vous le conservez dans le compartiment congélation de votre réfrigérateur, la durée de conservation est limitée à 2 semaines. Il est préférable de congeler votre lait en petites portions dans des sachets dédiés au lait maternel ou des milk trays (pour un stockage zéro déchet). Faites de petites portions de 30ml et 60ml, cela fera des petits glaçons faciles à décongeler et évitera de gâcher de grandes quantités de lait maternel si bébé a besoin de moins que prévu.

### Quelle quantité dois-je stocker ?

Tout dépend de vous : quelle quantité estimez-vous confortable ? La plupart des mamans prévoient un stock d'une semaine (ce qui représente environ 6 litres de lait).

Gardez à l'esprit que vos seins produisent en fonction de la demande, pour que votre lactation continue, il est important que vous tiriez pour remplacer les tétées manquées, sinon votre lactation diminuera. Dès lors, le lait congelé est un stock de secours et non pas une réserve destinée à satisfaire les besoins de bébé durant la première semaine de travail.





## L'Elvie Curve

*Du lait supplémentaire ?  
Vous n'avez vraiment rien à faire !*

En effet, chaque goutte est précieuse ! L'Elvie Curve est l'allié de vos seins lors de la constitution d'une réserve de lait.

**Comment ?** Vous positionnez ce tire-lait manuel en silicone (le Curve donc) dans votre soutien-gorge lorsque vous allaitez de l'autre sein ou dès que vous sentez que votre sein est rempli.

**Résultat ?** Vous collectez ce « bonus de lait » et l'ajoutez à votre réserve. Autre accessoire pratique : l'Elvie Catch. Des gobelets en silicone conçus pour éviter les fuites en apportant la confiance et le confort nécessaires. Ils vous permettent de récolter le lait supplémentaire tout au long de la journée.

# PARTIE 2. **Back to work**



## **Vous relevez un nouveau défi ?**

*Vous n'êtes pas stressée ? Ou peut-être un peu (ou même beaucoup) ? Pas de panique. C'est normal. Non seulement vous commencez (ou reprenez) votre vie professionnelle avec un bébé, mais vous relevez aussi un nouveau défi : tirer votre lait sur votre lieu de travail. Voici cinq conseils pour vous faciliter la vie.*

**1**

### **1. Maximisez le tirage du lait**

Investissez dans un tire-lait mains libres confortable. De cette manière, vous investissez réellement pour vous faciliter la tâche : une expression du lait plus confortable réduit le stress. Et qui dit moins de stress, dit plus de lait. Et bien entendu, si vous avez plus de lait, vous êtes moins stressée.

Envie de gagner du temps ? Dans ce cas, optez pour un tire-lait puissant doté d'une force de succion élevée comme l'Elvie Stride. Et si vous voulez vraiment maximiser la production de lait, vous pouvez aussi le tirer des deux côtés en même temps... En effet, le tirage double est beaucoup plus rapide que le tirage simple. Non seulement parce que vous tirez votre lait des deux côtés simultanément, mais aussi parce que votre premier réflexe d'éjection est le plus puissant. En cas de tirage double, vous « profitez » de ce puissant réflexe d'éjection au niveau des deux seins. Vous constituez ainsi plus rapidement votre réserve de lait.

**2**

### **2. Réglez une alarme pour tirer votre lait**

Lorsque vous êtes complètement absorbée par une tâche, il se peut que vous oubliiez l'heure de la pause d'allaitement. Nous vous conseillons donc de définir une alarme. Bloquez aussi ces pauses d'allaitement dans votre agenda de manière à ce qu'aucune réunion ne soit organisée à ce moment-là. Vous tirerez probablement votre lait 2 à 3 fois par jour, pendant 20 à 30 minutes (préparation, stockage du lait et nettoyage du tire-lait inclus). Prévoyez une marge au début : vous devrez en effet vous habituer à cette nouvelle pratique.

**3**

### **Prévoyez quelques portions de secours**

Glissez également quelques sachets de lait dans le congélateur de la crèche / de papy ou mamy / de l'assistant(e) maternel(le)... Ainsi, si un jour vous arrivez en retard, votre bébé pourra commencer son repas en toute quiétude. Si vous n'avez jamais besoin de ces portions, vous aurez en tous cas l'esprit tranquille.

**4**

### **Priorité aux câlins**

Lorsque vous rentrez de votre journée de travail et de tirage de lait, ne plongez pas directement dans votre to-do-list ménagère. Prenez le temps de faire des câlins à votre bébé ou de vous détendre. Vous l'avez bien mérité !

**5**

### **L'appel à un ami**

Même si vous produisez le lait, n'hésitez pas à demander à votre compagnon ou compagne de nettoyer le tire-lait, de stocker/congeler le lait, de préparer le sac contenant le matériel nécessaire pour tirer votre lait sur votre lieu de travail et nourrir votre bébé avec du lait maternel fraîchement tiré... Votre sage-femme se fera aussi un plaisir de vous donner des conseils supplémentaires pour vous aider à combiner aisément travail et expression du lait.



## Le nouvel Elvie Stride

***Un tire-lait électrique mains libres, ultraléger et super puissant de qualité hospitalière. Pour les mamans actives***

*Le tire-lait Elvie Stride offre une puissance de tirage pure de pas moins de 300 mmHg\* sans compromis aucun sur le confort ou la portabilité. Il est parfaitement adapté aux besoins et surtout aux capacités de votre organisme. Contrairement au modèle Elvie Pump, le moteur de l'Elvie Stride ne se trouve pas dans votre soutien-gorge, mais se suspend subtilement autour du cou ou se fixe facilement sur votre pantalon. De cette manière, vous êtes libre (tout comme vos mains) de tirer votre lait où vous le souhaitez, indépendamment de votre tenue. Et votre lait ? Il est toujours collecté directement au niveau de vos seins. Vous n'en perdez ainsi aucune goutte ! Il suffit de le glisser dans votre soutien-gorge et de tirer votre lait !*

*Quelle est la différence entre l'Elvie Pump et l'Elvie Stride ? L'Elvie Pump est le tire-lait le plus évolué de la gamme d'Elvie. Il offre la technologie la plus avancée de tirage de lait intelligent à glisser dans le soutien-gorge. Il est plus petit, plus silencieux et plus intelligent que l'Elvie Stride. Totalement dépourvu de câbles, l'Elvie Pump est l'option idéale pour la discrétion ultime. Il offre aux mamans une liberté de mouvement sans précédent et la confiance nécessaire pour tirer leur lait n'importe où. L'Elvie Stride leur permet de tirer leur lait en toute discrétion et de bouger librement, et s'accompagne de fonctions d'application intelligentes. Ses performances sont elles aussi de qualité hospitalière.*

## **Un endroit agréable pour tirer son lait sur le lieu de travail = plus grande quantité de lait**

*L'ocytocine sera votre meilleure alliée pour tirer des quantités de lait suffisantes. Cette hormone du bonheur favorise l'éjection du lait et assure un flux régulier. Besoin d'un boost d'ocytocine ? Profitez de votre pause d'allaitement au travail pour vous détendre réellement.*

- Vous sentez-vous en sécurité dans le local qui vous a été réservé ? Avez-vous suffisamment d'intimité ? Être dérangée à tout moment entraîne la sécrétion d'adrénaline. Et l'adrénaline est l'hormone antagoniste à l'ocytocine : elle freine le réflexe d'éjection. La porte peut-elle être verrouillée ? Ou peut-être avez-vous la possibilité d'accrocher un message sur la porte ?
- Prévoyez un grand châle pour vous tenir chaud. Un cocon bien chaud génère un véritable sentiment de détente.
- Le lait ne s'écoule pas ? Regardez une vidéo de votre adorable bambin. Mieux encore : regardez une vidéo de votre bébé qui tète. On parie que vos seins comprendront directement ce qu'ils doivent faire ?
- Faites-vous plaisir durant votre pause d'allaitement. Offrez-vous une barre de céréales aux noix, lisez un magazine, savourez une bonne tasse de thé ou de l'eau fraîche de votre gourde préférée... bref, choisissez tout ce que vous souhaitez pour autant que cela vous fasse réellement plaisir.
- Votre tire-lait passe à la deuxième phase, mais il n'y a pas encore eu de réflexe d'éjection ? Dans ce cas, recommencez la phase de stimulation.
- L'Elvie Stride commence en mode stimulation. Après deux minutes, il passe en mode Tirage. Vous avez aussi la possibilité de changer de mode dans l'appli ou en appuyant sur le bouton mode sur le moteur.
- L'Elvie Pump passe automatiquement du mode stimulation au mode tirage lorsqu'il détecte du lait et s'arrête de lui-même lorsque la bouteille est remplie.
- Écoutez un exercice de méditation guidée ou votre musique préférée tout en tirant votre lait. Zennnn !



## Comment s'y prendre en pratique ?



*Tirer son lait, c'est une chose. Mais ensuite ? Voici quelques conseils pratiques pour conserver votre lait et le ramener chez vous au frais et de manière sûre. Et pour laver votre tire-lait facilement (ou ne pas le laver justement...).*

1

### **Emportez des bouteilles supplémentaires pour conserver votre lait.**

Un bon conseil : emportez toujours plus de bouteilles que ce dont vous pensez avoir besoin et veillez à avoir une réserve au bureau au cas où vous oublieriez d'en prendre de la maison.

2

### **Conservez votre lait bien au frais**

Vous venez de tirer votre lait ? Versez le lait directement dans un sac de conservation fermé (ou une bouteille) dans le réfrigérateur. Au bureau, les collègues ouvrent et ferment plusieurs fois par jour le réfrigérateur commun. Dès lors, pensez à placer votre lait à l'arrière de la planche et non à l'avant ou dans la porte. Ainsi, il ne sera pas trop exposé aux variations de température.

3

### **Écrivez votre nom sur les bouteilles**

Il y a d'autres mamans qui allaitent dans le bâtiment ? Pensez à écrire votre nom sur les bouteilles. Le marqueur à craie est pratique lorsque vous ne voulez pas écrire à l'encre indélébile sur vos bouteilles, car il s'efface à l'eau.

4

### **Lavez votre tire-lait**

Démontez votre tire-lait Elvie, rincez les parties lavables à l'eau courante froide ou tiède (afin d'éliminer les résidus de lait) et lavez-les ensuite correctement dans de l'eau chaude avec un peu de liquide vaisselle. Utilisez un goupillon et nettoyez correctement tous les coins et recoins. Ensuite, rincez l'ensemble à plusieurs reprises à l'eau claire et laissez sécher la bouteille à l'envers sur une serviette ou un tétra propre.

5

### **Vous n'avez pas le temps de laver votre tire-lait dans les moindres détails ?**

Vous pouvez essuyer vos coquilles d'allaitement et toutes les parties amovibles avant de les glisser directement (après avoir tiré votre lait) dans un sac en plastique fermé ou une boîte dans le réfrigérateur jusqu'à l'utilisation suivante du tire-lait. Cela peut paraître un peu étrange, mais le lait maternel se conserve longtemps au réfrigérateur. Cette méthode est donc totalement hygiénique ! Autre solution : placez les coquilles d'allaitement et toutes les parties amovibles de votre tire-lait dans le panier supérieur de votre lave-vaisselle. En effet, tous les éléments de l'Elvie Pump et de l'Elvie Stride sont compatibles avec ce dernier.

6

### **Emportez votre lait à la maison**

Vous avez besoin d'une glacière et d'un ou de plusieurs éléments de refroidissement afin de transporter votre lait en toute sécurité. Pendant votre journée de travail, glissez vos éléments réfrigérants dans le congélateur afin qu'ils soient réellement frais lorsque vous rentrez chez vous. Une fois à la maison, rangez directement votre lait au réfrigérateur.



elvie