



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source

# LA CONCILIATION TRAVAIL / ÉTUDES ET ALLAITEMENT

## Un changement dans la routine

- Aucune obligation de sevrer bébé lors de la reprise de vos activités
- Continuer d'allaiter permet d'améliorer la protection immunitaire de l'enfant
- Si vous le pouvez, profitez pleinement des congés qui vous sont accordés pour bien établir l'allaitement
- Il est tout à fait possible d'allaiter moins durant la semaine et d'allaiter à la demande quand vous le pouvez



Credit photo : Emilise Lessard-Therrien

## Comment faciliter le retour?

- Demander d'ajuster son horaire afin d'allaiter bébé / d'exprimer son lait durant ses pauses
- Demander si un local est à votre disposition pour cela
- Des emplois comportant des risques de contamination du lait maternel peuvent nécessiter une réaffectation ou le retrait du milieu
- N'hésitez pas à vous renseigner sur les possibilités offertes

2023

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7<sup>e</sup>  
édition