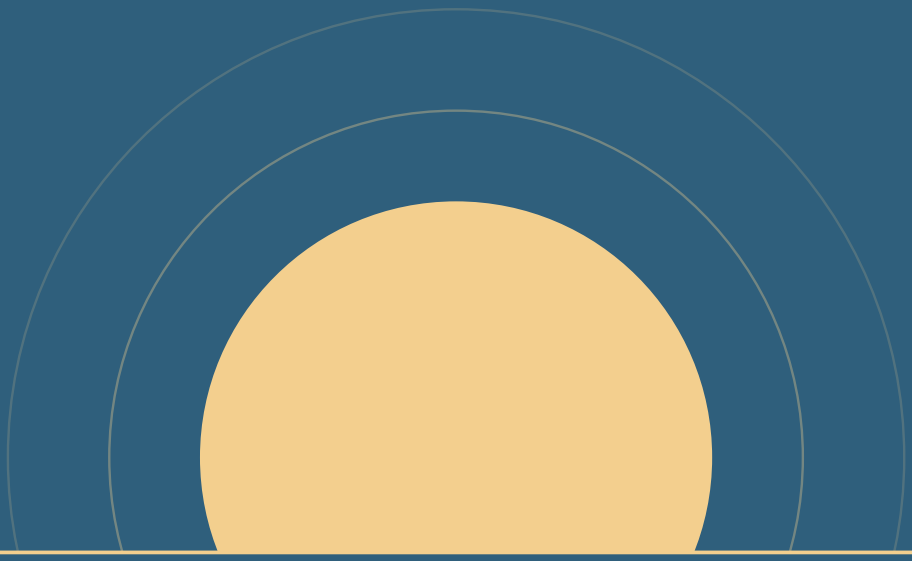
Mamavela

Reprendre le travail après bébé

Préparer la reprise avec vos droits en main : le calendrier, l'entretien avec l'employeur, l'allaitement au travail, la garde et les premières semaines.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue : une reprise qui se prépare 3

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3

Comment utiliser ce guide 4

Chapitre 1. Le compte à rebours de 12 semaines 5

Après le premier mois : le reste de la première année 5

Bienvenue : une reprise qui se prépare

La fin du congé arrive plus vite que prévu. Une semaine, vous apprenez à reconnaître les pleurs de votre bébé ; quelques mois plus tard, vous cherchez une place en crèche, vous vous demandez ce que dira votre responsable de l'allaitement, et vous rédigez des mails dans votre tête à 3 heures du matin.

Une revue systématique de 52 études sur le retour au travail après le congé de maternité (Franzoi et coll., Archives of Women's Mental Health, 2024) décrit ce moment comme particulièrement critique dans la vie personnelle et professionnelle des femmes. Elle conclut que leur santé mentale et physique semble liée à un congé plus long et à un meilleur soutien des collègues et des responsables, et que la reprise semble être l'un des principaux obstacles à la poursuite de l'allaitement. Autrement dit : la façon dont la reprise est organisée compte, et une grande partie se prépare.

Ce guide vous aide à la préparer. Il vous donne :

- **un compte à rebours de 12 semaines**, des dernières semaines de congé à la fin du premier mois de reprise ;
- **vos droits au 21 octobre 2026**, cités d'après Service-public.fr et le Code du travail : retour à l'emploi, salaire, entretien, visite de reprise, protection, heure d'allaitement, congé enfant malade ;
- **les options pour prolonger ou aménager** : congé parental d'éducation, PreParE, et le nouveau congé supplémentaire de naissance entré en vigueur le 1er juillet 2026 ;
- **le côté pratique de l'allaitement** quand vous êtes loin de votre bébé, avec les durées de conservation de Santé publique France ;
- **des modèles de courriers et de phrases** pour les conversations qui inquiètent le plus ;
- **des pages à imprimer** : compte à rebours, relevé du tire-lait, fiche de transmission pour la crèche ou l'assistante maternelle, plan de la première semaine.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

C'est un guide d'information, pas un avis juridique ni médical. Il présente les règles du secteur privé ; si vous êtes agent public, indépendante ou demandeuse d'emploi, consultez les pages qui correspondent à votre statut. Votre convention collective peut prévoir mieux que la loi : vérifiez-la toujours. Pour une question personnelle, adressez-vous aux interlocuteurs cités au chapitre 14.

> **Les règles changent.**
>
> Chaque droit de ce guide a été vérifié sur les sites officiels le 21 octobre 2026. Avant de vous appuyer sur une règle, ouvrez la page officielle citée.

Comment utiliser ce guide

- **Plus de trois mois avant la reprise ?** Commencez par le chapitre 1 (le compte à rebours) et le chapitre 4 (choisir comment reprendre).
- **La reprise est dans quelques semaines ?** Chapitres 5 (l'entretien), 6 (la garde) et 7 (l'allaitement).
- **Déjà de retour ?** Chapitres 8 et 9, et le chapitre 14 si quelque chose se passe mal.
- **Co-parents :** le chapitre 11 est pour vous, mais tout le guide concerne n'importe quel parent qui reprend.

Chapitre 1. Le compte à rebours de 12 semaines

Ce compte à rebours suppose que vous connaissez votre date de reprise. Adaptez-le à votre calendrier.

Quand	Quoi faire
12 semaines avant	Confirmer la date de reprise et vos droits (chapitres 2 et 3). Choisir le type de reprise (chapitre 4). Lancer la recherche de mode de garde si ce n'est pas fait (chapitre 6).
10 semaines avant	Si vous envisagez un congé parental ou un temps partiel, préparer la demande : le délai pour prévenir est d'1 mois si le congé parental suit directement le congé de maternité (chapitre 3).
8 semaines avant	Contacter votre responsable pour un premier échange. Penser au congé supplémentaire de naissance de votre conjoint, qui peut couvrir votre reprise.
6 semaines avant	Si vous tirerez votre lait, apprendre à utiliser le tire-lait et constituer une petite réserve (chapitre 7).
4 semaines avant	Adaptation chez l'assistante maternelle ou à la crèche, ou réservée (chapitre 6). Tester la routine du matin une ou deux fois.
2 semaines avant	Préparer le sac de travail et le matériel de tire-lait. Demander ce qui a changé au travail. Prévoir la première semaine (chapitre 8).
1 semaine avant	Faire une « répétition générale » : dépôt chez la nounou ou à la crèche, trajet, quelques heures loin du bébé. Cuisiner à l'avance. Se reposer.
Semaine 1 de reprise	Visite de reprise dans les 8 jours ; entretien avec l'employeur ; heure d'allaitement si vous allaitez.
Semaines 2 à 4	Bilan : ce qui marche, ce qui ne marche pas. Ajuster avec votre responsable, la garde et votre conjoint.

Après le premier mois : le reste de la première année

Vers	Ce qui peut changer	Ce qu'il faut revoir
1 mois de reprise	La routine s'installe ; premières maladies en collectivité	Plan enfant malade, horaires du tire-lait, charge de travail
3 mois de reprise	Le sommeil et l'alimentation de bébé évoluent	Planning des nuits, objectifs avec votre responsable
Diversification (entre 4 et 6 mois en France)	Moins de tétées en journée pour beaucoup de bébés	Séances de tire-lait, ce que fournit le lieu d'accueil

Vers	Ce qui peut changer	Ce qu'il faut revoir
9 mois après la naissance	Fin du délai pour commencer le congé supplémentaire de naissance (cas général)	Les dates de chacun
Premier anniversaire	Fin de l'heure d'allaitement au travail	Temps partiel à l'essai, objectifs de carrière

Mes dates

Date de reprise :

Date limite pour prévenir d'un congé parental :

Début de l'adaptation :

Premier échange avec mon responsable :

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 41 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/

Paiement unique, PDF immédiat.