



© Adobestock

PETITE ENFANCE, SOLIDARITÉ

Allaitement maternel : un accompagnement pour bien démarrer

L'allaitement maternel présente de nombreux bénéfices pour le bébé comme pour sa mère. Il favorise le développement de l'enfant, renforce le lien parent-enfant et offre de nombreux avantages au quotidien. Pour aider les futurs et jeunes parents à faire un choix éclairé, le service de Protection Maternelle et Infantile (PMI) du Département de l'Indre informe et accompagne les familles tout au long de cette étape.

Publié le 24 juillet 2026



**L'allaitement maternel,
découvrez les bienfaits de
l'allaitement pour vous et
votre enfant**

PDF - 748.09 Ko

Les bienfaits de l'allaitement

Choisir d'allaiter ne nécessite aucune préparation particulière, mais être bien informée permet de vivre cette expérience plus sereinement.

Pour le bébé, le lait maternel est naturellement adapté à ses besoins. Il contribue à renforcer ses défenses immunitaires, participe à la prévention de certaines infections et allergies, et apporte les acides gras essentiels au bon développement du cerveau. Il constitue également une alimentation parfaitement équilibrée durant les premiers mois de vie.

L'allaitement favorise aussi un moment de proximité et de réconfort entre la mère et son enfant, renforçant ainsi leur lien affectif.

Pour la mère, les bénéfices sont également nombreux. Le lait est toujours disponible, à la bonne température et prêt à être donné. L'allaitement favorise également la remise en place de l'utérus après l'accouchement et contribue à réduire le risque de certains cancers, notamment du sein et de l'utérus.

Se préparer et s'informer

L'allaitement est un choix personnel, qui peut être réfléchi en couple. Être accompagnée par des professionnels de santé ou échanger avec d'autres mamans peut faciliter les débuts.

URL de la page : <https://www.indre.fr/fr/actualites/allaitement-maternel-un-accompagnement-pour-bien-demarrer>

Avant la naissance ou après l'arrivée du bébé, les futures et jeunes mamans peuvent obtenir des conseils auprès de leur sage-femme ou rencontrer une infirmière-puéricultrice du service de PMI en contactant leur Espace Social de Proximité 36 (ESP 36).

Les associations de soutien à l'allaitement permettent également de partager des expériences et de bénéficier de conseils pratiques.

Enfin, le Département met gratuitement à disposition une brochure consacrée à l'allaitement, disponible auprès des ESP 36.

Bien démarrer l'allaitement

Les premiers jours sont une période d'apprentissage, aussi bien pour le bébé que pour sa mère.

L'essentiel est de trouver une position confortable, assise ou allongée, permettant au bébé de prendre largement le sein en bouche. Une bonne position favorise une production de lait efficace tout en limitant les douleurs et les crevasses.

Il est recommandé de proposer le sein dès les premiers signes d'éveil ou de faim, sans attendre les pleurs. Le bébé peut téter aussi souvent qu'il en manifeste le besoin. Durant les premiers jours, 10 à 12 tétées par 24 heures sont fréquentes, y compris la nuit, période importante pour stimuler la production de lait.

La PMI à vos côtés

Les professionnels de la Protection Maternelle et Infantile du Département de l'Indre accompagnent les familles avant et après la naissance. Ils répondent aux questions des parents, apportent des conseils personnalisés et les orientent vers les ressources adaptées pour vivre cette période avec confiance.



DÉPARTEMENT DE L'INDRE

Place de la Victoire et des Alliés CS20639
36020 Châteauroux

Lundi au Vendredi : 8h15 à 12h30 - 13h30 à 17h

02 54 27 34 36