

# L'allaitement maternel

L'allaitement maternel contribue à la santé du bébé et au bon développement de la relation mère-enfant. Informer les mamans sur les bienfaits de l'allaitement fait partie des missions du service de P.M.I. (Protection Maternelle et Infantile) du Département.

Ce service qui dépend de la Direction de la Prévention et du Développement Social (D.P.D.S.) œuvre pour la protection et la promotion de la santé des familles et des enfants sur le département.

## Il propose :

- Des consultations pour les enfants de moins de 6 ans dans les Espaces Sociaux de Proximité 36 (E.S.P.), et les écoles maternelles du département.
- L'accompagnement de femmes enceintes par des visites avant et après la naissance.
- L'agrément et la formation des assistantes maternelles.
- Des actions de planification et d'éducation familiale/et d'éducation à la santé sexuelle et affective.
- Des actions de prévention en direction de la protection de l'enfance.
- Le recueil et la diffusion d'informations en matière de santé publique.

Pour demander une brochure plus complète ou prendre contact avec une infirmière/ puéricultrice, adressez-vous à  
**L'ESPACE SOCIAL DE PROXIMITÉ 36**  
**LE PLUS PROCHE DE VOTRE DOMICILE :**

### **BUZANÇAIS / VALENÇAY**

#### **SITE DE BUZANÇAIS**

Promenade des Grands Jardins - 36500 BUZANÇAIS  
Tél. 02 54 84 05 24

#### **SITE DE VALENÇAY**

10 rue Talleyrand - 36600 VALENÇAY  
Tél. 02 54 00 18 99

### **CHÂTEAUXROUX**

33 avenue de la Gare - 36000 CHÂTEAUXROUX  
Tél. 02 54 27 73 05

### **LA CHÂTRE / ARDENTES**

#### **SITE DE LA CHÂTRE**

25 rue Fernand Maillaud - 36400 LA CHÂTRE  
Tél. 02 54 48 23 08

### **LE BLANC / ARGENTON-SUR-CREUSE**

#### **SITE DU BLANC**

1 rue Jean Giraudoux - 36300 LE BLANC  
Tél. 02 54 28 35 20

#### **SITE D'ARGENTON-SUR-CREUSE**

Hôtel des Services Sociaux - 7 rue Auclert-Descottes  
36200 ARGENTON-SUR-CREUSE  
Tél. 02 54 24 10 53

### **ISSOUDUN / DÉOLS**

#### **SITE D'ISSOUDUN**

63 bis avenue des Bernardines - 36100 ISSOUDUN  
Tél. 02 54 21 20 41

#### **SITE DE DÉOLS**

37-39 avenue du Général de Gaulle - 36130 DÉOLS  
Tél. 02 54 22 25 42

### **QUELQUES SITES INTERNET :**

[www.info-allaitement.org/](http://www.info-allaitement.org/)  
[www.cofam-allaitement.org/](http://www.cofam-allaitement.org/)  
[www.consultants-lactation.org/](http://www.consultants-lactation.org/)

La Leche League est une association de soutien mère à mère. Vous pouvez participer à des réunions mensuelles ou bénéficier de conseils par téléphone. [www.llfrance.org/](http://www.llfrance.org/)



## L'ALLAITEMENT MATERNEL

DÉCOUVREZ LES BIENFAITS  
DE L'ALLAITEMENT POUR  
VOUS ET VOTRE ENFANT



# L'allaitement maternel

## en 3 questions

Choisir d'allaiter son enfant présente de nombreux avantages et ne nécessite aucune préparation particulière. Il est cependant utile d'être bien informée pour un allaitement réussi.

### Quels sont les avantages et bienfaits de l'allaitement ?

- L'intimité et l'apaisement de l'allaitement créent des liens privilégiés avec votre bébé.
- Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du bébé. Il favorise la protection contre les infections, diminue le risque d'allergies, contient des acides gras essentiels nécessaires au développement du cerveau et représente le meilleur équilibre sur le plan alimentaire.
- Pour la mère, allaiter présente des avantages pratiques : le lait est toujours prêt à température idéale et à disposition ! L'allaitement favorise la remise en place de l'utérus et a un effet protecteur contre certains cancers (sein et utérus).



Le soutien du conjoint est important pour le bon déroulement de l'allaitement.

### Comment se préparer ?

**Allaiter est un choix éclairé qui revient à chaque maman en lien avec son conjoint.**

**Être informée et entourée par des mères expérimentées ou des professionnels formés est souvent essentiel pour s'y préparer.**

- Avant l'accouchement ou après l'arrivée de votre bébé vous pouvez bénéficier d'information auprès de la sage-femme ou rencontrer une infirmière/puéricultrice du service de Protection Maternelle et Infantile (P.M.I.) en vous adressant à l'Espace Social de Proximité 36 (ESP 36) dont vous dépendez.
- Pour rencontrer des mamans, prenez contact avec une association de soutien à l'allaitement.
- Enfin, pour plus d'informations pratiques, demandez gratuitement auprès des ESP 36 la brochure sur l'allaitement éditée par le service de P.M.I. du Département.



Toutes les coordonnées sont au dos de la plaquette



### Attention

L'allaitement comme pour la grossesse nécessite une alimentation variée et équilibrée en évitant tabac et alcool.

### Comment se déroulent les débuts de l'allaitement ?

- Allaiter assise, couchée, l'essentiel est que vous et votre bébé ayez une bonne position, qu'il prenne largement le sein en bouche afin de bien stimuler la production de lait et d'éviter douleurs, crevasses.
- Vous pouvez donner autant que le bébé désire, en observant les signes d'éveil et de faim sans attendre les pleurs. Laissez le téter jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même et donnez les deux seins le plus souvent possible (10 à 12 tétées par jour dans les premiers jours) sans négliger les tétées de nuit qui sont très importantes.

### Saviez-vous que\* :

- Tous les bébés nés à terme sont capables de téter.
- Après l'accouchement, les seins produisent toujours du lait s'ils sont correctement stimulés.
- Le lait maternel est toujours bon pour son bébé : il n'y a pas de lait trop clair, mauvais ou pas assez nourrissant.
- Plus le bébé tète et plus il y a de lait.

\*sauf cas particuliers

**JE SOUHAITE  
EN SAVOIR  
DAVANTAGE :**  
[www.indre.fr](http://www.indre.fr)

