

Des questions, besoin d'aide ?

Entourez-vous de personnes ayant une expérience positive de l'allaitement. Pour répondre à vos interrogations, résoudre une difficulté passagère, parlez-en avec des personnes formées à l'allaitement.

- Les consultantes en lactation et les associations de soutien proches de chez vous : vous trouverez leurs coordonnées à la maternité ou sur le site du Réseau de Périnatalité de Franche-Comté : www.rpfc.fr
- Les professionnels de santé libéraux et de Protection Maternelle et Infantile de votre secteur.
- Les associations nationales qui organisent une permanence téléphonique :
 - Leche League : **01 39 584 584** ou www.lllfrance.org
 - Solidarilait : **01 40 44 70 70** ou www.solidarilait.org
- Des dépliants d'information disponibles sur www.rpfc.fr
- Un livret : **Le guide de l'allaitement maternel** de l'Institut National pour l'Éducation à la Santé, téléchargeable sur : www.inpes.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf



Documents disponibles sur www.rpfc.fr

Plaquettes réalisées par
le **Groupe Information Promotion Allaitement Maternel**
du **Réseau Périnatalité de Franche-Comté**
CHRU Jean Minjot 25030 Besançon Cedex
Tél. 03 81 21 89 78



En partenariat avec



Nous avons choisi l'allaitement maternel



Des informations, des conseils pratiques et des adresses utiles.

L'allaitement maternel est bénéfique
pour la santé de l'enfant et de sa mère.

Pensez à vous informer pendant votre grossesse

- Auprès des consultantes en lactation et des associations de soutien proches de chez vous.
- Auprès des professionnels lors de votre entretien prénatal précoce, des séances de préparation à la naissance et à la parentalité.
- Le projet d'allaiter est souvent un choix de couple, parlez-en ensemble. Invitez votre conjoint car le père a un rôle important de soutien auprès de sa compagne qui allaite.

Une alimentation incomparable

Le lait maternel est bon et adapté, il est disponible n'importe où, n'importe quand, à bonne température, avec une composition nutritionnelle idéale. Il est économique et écologique.

Le lait maternel contient tout ce qui est nécessaire à votre bébé pour bien grandir : acides gras, protéines, sucres, vitamines, sels minéraux, oligoéléments...

Le lait maternel évolue et s'adapte aux besoins de votre bébé, pendant la tétée, pendant la journée, mais également au fil des semaines et des mois.

Le lait maternel éveille votre bébé à toutes les saveurs, en prenant le goût de ce que vous mangez.

Bénéfique pour la santé de votre bébé

Le lait maternel favorise la bonne digestion de votre bébé. Il ne fatigue ni les reins ni le foie. Il diminue les gaz et aide à atteindre la maturité intestinale.

Le lait maternel renforce les défenses immunitaires de votre bébé. Il diminue certaines infections : gastro-entérites, otites, bronchiolites et infections des voies respiratoires...

Le lait maternel aide à prévenir les risques d'allergies, d'obésité et de diabète.

Le lait maternel favorise le développement buccal et diminue le risque de carie dentaire.

Le lait maternel permet un meilleur développement du cerveau.

Bénéfique pour la santé de la maman

Allaiter permet à l'utérus de reprendre sa position rapidement et diminue les saignements.

Allaiter favorise la perte du poids pris pendant la grossesse.

Allaiter améliore la qualité de votre sommeil.

Les hormones de l'allaitement vous aident à vous endormir après les tétées de la nuit.

Allaiter aide à prévenir le risque de cancer de l'ovaire, de cancer du sein et le risque d'ostéoporose.

Durée de l'allaitement

Plus l'allaitement est long, plus les bénéfices augmentent pour votre santé et celle de votre bébé.

L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les 6 premiers mois de l'enfant. L'allaitement peut être poursuivi jusqu'à 2 ans et plus, associé à la diversification alimentaire.

Dès sa naissance votre bébé a des réflexes innés qui le guideront vers votre sein

Un corps à corps tendre, une odeur reconnue.

Votre bébé prend connaissance du monde qui l'entoure grâce au toucher et aux odeurs.

Il reconnaît votre odeur et celle de votre lait.

La tétée est un moment d'échange, de câlins.

L'allaitement **renforce les liens affectifs**, c'est l'occasion d'apprendre à mieux vous connaître l'un l'autre.

