

# CHARENTE

LE DÉPARTEMENT

A close-up photograph of a woman with long brown hair, wearing a white tank top, breastfeeding her baby. She is smiling gently and looking down at the baby. The baby is wearing a white onesie. The background is a soft, out-of-focus light color.

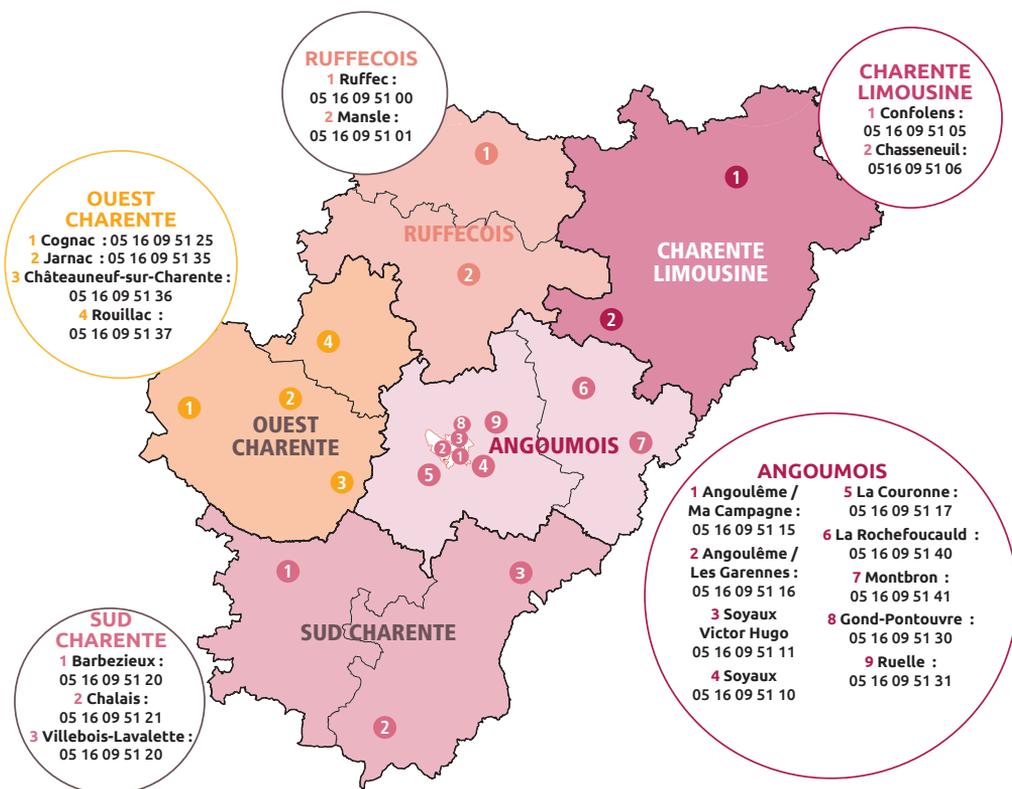
Choisir  
**D'ALLAITER**

[www.lacharente.fr](http://www.lacharente.fr)

 Département de la Charente - Officiel //  [departementcharente](https://www.instagram.com/departementcharente)

# VOUS ATTENDEZ UN BÉBÉ ET VOUS AIMERIEZ L'ALLAITER AU SEIN.

Allaiter est un geste naturel et une vraie  
richesse pour votre enfant,  
pour vous,  
pour votre relation.



En fonction de  
votre lieu d'habitation,  
**vous pouvez contacter  
une professionnelle  
de la petite enfance** (sage-femme,  
infirmière-puéricultrice)  
pour vous accompagner  
et répondre à vos interrogations.

## POURQUOI ALLAITER ?

### Établir un lien privilégié :

l'allaitement maternel est un moment privilégié qui favorise la relation précoce mère-enfant.

### Donner à votre bébé une alimentation au plus près de ses besoins :

le lait maternel couvre tous les besoins de votre enfant et évolue en fonction de son âge. Le lait maternel est toujours à bonne température. L'allaitement maternel est un moyen pratique de nourrir votre enfant (pas de biberon, pas d'achat de lait...).

### Favoriser la santé de votre enfant :

la composition du lait maternel est parfaitement adaptée à votre enfant.

Elle évolue au fil des semaines mais également pendant la tétée.

Le lait maternel favorise :

- une bonne digestion,
- une protection contre les microbes grâce à vos anticorps,
- une protection contre les allergies,
- une protection contre l'obésité.

### Protéger aussi votre santé :

l'allaitement maternel n'abîme pas les seins. Il aide à retrouver son poids initial. Il facilite les suites de couches et ne contre-indique pas une contraception.

## COMMENT ALLAITER ?

Pendant la grossesse, votre corps se prépare tout seul à allaiter (modification des seins). Toutes les femmes peuvent donc allaiter quelque soit la forme et la taille de leurs seins.

Documentez-vous sur l'allaitement, posez des questions autour de vous, suivez les séances de préparation à la naissance, demandez conseils aux professionnels de santé, discutez-en avec votre conjoint...

Il n'y a pas de mauvais lait ni de seins trop petits.

- Faites confiance à votre bébé qui a un réflexe de succion inné.
- Mettez-le au sein le plus tôt possible après l'accouchement.
- Veillez à la position du bébé qui doit permettre une bonne prise en bouche du sein. La tétée ne doit pas faire mal.
- Laissez votre enfant téter aussi souvent qu'il le désire les premières semaines. En tétant, le bébé déclenche la fabrication du lait (plus il tète, plus les seins produisent du lait). Le bébé tète naturellement la quantité nécessaire à ses besoins.

## VOUS POUVEZ ALLAITER :

- après une césarienne,
- un enfant prématuré,
- des jumeaux,
- votre 2<sup>e</sup> enfant même si vous n'avez pas allaité le 1<sup>er</sup>,
- en prenant certains médicaments après avis de votre médecin,
- différemment (quelques semaines seulement ou en allaitement mixte ou après un démarrage tardif...)
- en reprenant votre travail, vos activités (*pour le recueil et la conservation du lait maternel, reportez-vous au Guide de l'allaitement maternel\* pages 47 à 49*)

**Afin de ne pas exclure le papa**, encouragez-le à donner le bain, le changer, le bercer... autant de moments qui permettront de **nouer entre eux une relation privilégiée**.

## LA DÉCISION D'ALLAITER OU DE CONTINUER D'ALLAITER VOUS APPARTIENT.

Des adaptations sont toujours possibles en fonction de vos choix personnels. Prenez le temps d'y réfléchir.

Si vous rencontrez des difficultés, si vous avez besoin de conseils..., n'hésitez pas à contacter des professionnels pour trouver un soutien, une écoute ou des conseils :

### **Protection Maternelle et Infantile (PMI)**

Sage-femme et  
infirmière-puéricultrice  
Tél. : 05 16 09 76 94

### **Florence GULLMANN**

Puéricultrice de PMI,  
consultante en lactation  
Tél. : 05 16 09 67 03

### **Leche League**

<https://www.lllfrance.org/>  
Tél. : 01 39 58 45 84

### **Lactarium de Bordeaux-Marmande**

Tél. : 05 53 64 26 22

\*[inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910\\_allaitement/Guide\\_allaitement\\_web.pdf](https://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf)

**PÔLE SOLIDARITÉS - DIRECTION ENFANCE FAMILLE**  
**Protection maternelle et infantile de la Charente**

15 Boulevard Jean Moulin 16000 ANGOULÊME - Contact : 05 16 09 76 94