

AVANT LA NAISSANCE

Allaiter, on y pense...

- En tant que fille, *quel message m'a été transmis, ma mère a-t-elle allaité ?*
- En tant que femme, *ma poitrine est-elle trop petite, est-ce qu'elle va être abîmée ?*
- En tant que future mère, *est-ce que j'y arriverai, est-ce que j'aurai assez de lait ?*
- Avec mon compagnon, *ne va-t'il pas se sentir exclu, comment va-t'il participer ?*

Allaiter, on en parle autour de soi...

- avec sa famille
- avec ses amis
- avec ses collègues
- avec les professionnels de santé

On en a tous une représentation différente.

Les professionnels de PMI (sages-femmes, infirmières-puéricultrices, médecins) vous aideront à cheminer tout au long de votre réflexion et à mûrir votre projet d'allaiter votre enfant :

- pour pouvoir prendre de la distance par rapport aux discours entendus
- pour être rassurée et prendre confiance
- pour pouvoir écouter vos émotions et prendre la bonne décision
- pour vous informer sur les bienfaits de l'allaitement et la conduite à tenir.

APRES LA NAISSANCE

Allaiter est naturel mais nécessite un apprentissage.

Le geste d'allaiter peut demander un certain nombre d'ajustements au cours du premier mois.

Vous entourer de personnes favorables à votre projet d'allaitement est important.

- Le père peut lui aussi s'impliquer dans l'allaitement : aide technique pour la mise au sein, partage des moments de complicité avec votre bébé (câlins, bercements, massages, soins d'hygiène...).
- Vos proches (famille, amis) peuvent vous soutenir également : prise en charge des tâches ménagères, courses, préparation des repas, relais auprès des autres enfants...
- Ne vous laissez pas envahir, si on vous propose de l'aide, acceptez-la.

Les professionnels de PMI formés à l'allaitement (infirmières-puéricultrices et médecins) sont là pour vous accompagner dans :

- la découverte de votre bébé
- son observation pour mieux connaître ses besoins et ses compétences
- la prise de confiance en vous
- la reconnaissance des signes d'efficacité de l'allaitement
- votre organisation
- la résolution d'éventuelles difficultés
- la rencontre avec d'autres mamans allaitantes par l'intermédiaire d'associations... pour que l'allaitement soit un moment de plaisir partagé, privilégié entre vous et votre enfant.

Contactez le service de PMI au 03 80 63 66 13, il vous mettra en relation avec l'Accueil Solidarité Famille dont vous relevez ou rendez-vous sur : www.cotedor.fr



Protection Maternelle et infantile

CHOISIR D'ALLAITER

Allaiter, on y pense
avant la naissance

Allaiter, on en parle
autour de soi

On en a tous
une représentation
différente

Allaiter est naturel
mais nécessite
un apprentissage

Vous entourer
de personnes favorables
à votre projet d'allaitement
est important