

L'allaitement en résumé



Facilite l'attachement grâce aux hormones et à la proximité



Apporte d'importants moyens de défense immunitaire



Possède une valeur nutritive adaptée aux besoins de l'enfant



Est économique et écologique

Ateliers d'information sur la santé et de soutien à la parentalité

Ces ateliers sont organisés par la PMI pour vous accompagner dans votre rôle de parent

- > Allaitement du nourrisson
- > Développement, rythmes et besoins de l'enfant



Les professionnels de la PMI vous accueillent et sont à votre écoute dans les Maisons départementales des solidarités et de l'insertion

Les territoires d'action sociale

Picardie Maritime

2 rive droite de la Somme
80100 ABBEVILLE

Tél. : 03 22 97 21 20

e-mail : territoire.picardiemaritime@somme.fr

Hauts de Somme

1 rue du Bois le Comte
80300 ALBERT

Tél. : 03 60 03 47 10

e-mail : territoire.hautsdesomme@somme.fr

Amiens

10 rue des Louvels
80000 AMIENS

Tél. : 03 22 97 24 67

e-mail : territoire.amiens@somme.fr

Cinq Vallées

Allée de la Haute Borne
ZAC des Hauts du Val de Nièvre
80420 FLIXECOURT

Tél. : 03 60 03 43 50

e-mail : territoire.5vallees@somme.fr

Somme Santerre

Chemin du Tour de Ville
80500 MONTDIDIER

Tél. : 03 60 03 45 37

e-mail : territoire.sommesanterre@somme.fr

Conseil départemental de la Somme

Pôle départemental de PMI
43 rue de la République - CS 32615
80026 AMIENS Cedex 1

03 22 71 80 80



Conception : Com. CD80 - Impression : reprographie CD80 - Mai 2025



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Une équipe de professionnels pour accompagner votre choix



www.somme.fr

Pourquoi choisir l'allaitement maternel ?

Allaiter son enfant, c'est d'abord un désir, une volonté, un choix. C'est une décision personnelle, mûrie et concertée avec votre conjoint.

Le lait maternel

L'allaitement maternel apporte à votre enfant un aliment idéal. Votre lait est adapté aux besoins nutritionnels et aux capacités digestives du nouveau-né. Il est équilibré. Il évolue pendant la tétée et au fil des semaines.

Ce lait suffit à lui seul à couvrir tous les besoins du bébé (faim et soif) lorsque celui-ci tète sans restriction dès la naissance.

Le lait maternel est d'une utilisation facile.

Sterile, toujours à bonne température : il est toujours prêt. Il ne nécessite pas de régime particulier. Il faut simplement exclure l'alcool, le tabac et limiter le thé et le café.

La tétée

La plupart des femmes sont en capacité de pratiquer l'allaitement maternel.

Lorsque l'allaitement est bien mené, la production s'adapte aux besoins du bébé qui est le moteur de la lactation. Il y a diverses positions d'allaitement que chaque mère pratique à sa convenance selon son confort, ainsi que son aisance et celui du bébé.

« L'allaitement est bénéfique à la santé physique et au bien-être affectif et cognitif de la mère et de l'enfant. Il faut que chaque femme qui le souhaite puisse allaiter dans les meilleures conditions »

Rapport des « 1 000 premiers jours », 2019

La place du conjoint

Par son comportement attentif, le conjoint trouvera sa place naturellement auprès de son bébé. Il peut aussi participer à d'autres activités telles que donner le bain, jouer, faire des câlins, le changer...

Il est également présent pour soutenir et aider la mère.

La durée de l'allaitement

Chaque femme, chaque couple, définit un projet d'allaitement et le met en œuvre selon son souhait. L'allaitement est toujours bénéfique quelque soit sa durée.

Les autorités de santé recommandent l'allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de l'enfant, poursuivi ensuite avec une alimentation diversifiée.

L'accompagnement des parents

Les équipes de la PMI accompagnent tous les parents dans leur choix d'alimentation du nourrisson au sein ou au biberon.



Les questions les plus fréquentes

1 La quantité de lait maternel produite est-elle suffisante pour le bébé ?

oui

La production de lait s'adapte au fur et à mesure de la croissance et des besoins de l'enfant.

2 Faut-il suivre un régime alimentaire particulier lors de l'allaitement ?

non

La mère doit avoir une alimentation variée et équilibrée. Les excès et la consommation de café et de thé sont à éviter pendant toute la durée de l'allaitement.

3 Est-il possible d'associer le travail avec l'allaitement ?

oui

Les mères peuvent bénéficier d'une heure (ou deux fois une demi-heure) par jour sur leur lieu de travail jusqu'au premier anniversaire de l'enfant. Ce temps est mis à leur disposition pour tirer leur lait ou pour allaiter.

Article L1225-30 à 33 du Code du Travail

4 Existe-t-il beaucoup de médicaments qui contre-indiquent l'allaitement ?

non

Beaucoup de médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Pour ceux qui ne le sont pas, il existe des alternatives. En cas de doute, demandez conseil à un professionnel de santé.

DES QUESTIONS SUR L'ALIMENTATION DU NOURRISSON ?

Les équipes de la Protection maternelle et infantile (PMI) sont à votre écoute et vous répondent.

www.somme.fr/pmi