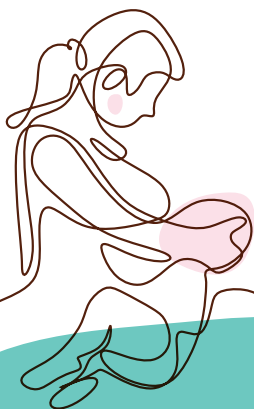


# L'ALLAITEMENT MATERNEL

1

**BIEN  
NOURRIR  
VOTRE  
ENFANT**



**Un allaitement efficace,  
c'est en moyenne 6 couches  
mouillées et 3 selles par jour.**

Si vous avez un doute, vous pouvez faire suivre le poids de votre bébé par un professionnel de santé : une sage-femme, une puéricultrice ou un médecin.

## Le lait maternel

- Est adapté aux besoins de votre enfant.
- Protège votre enfant de certaines infections (ORL, digestives, respiratoires...).
- Peut être donné exclusivement jusqu'à 6 mois et plus longtemps avec d'autres aliments.
- Permet à votre bébé de boire et manger, même quand il fait très chaud.



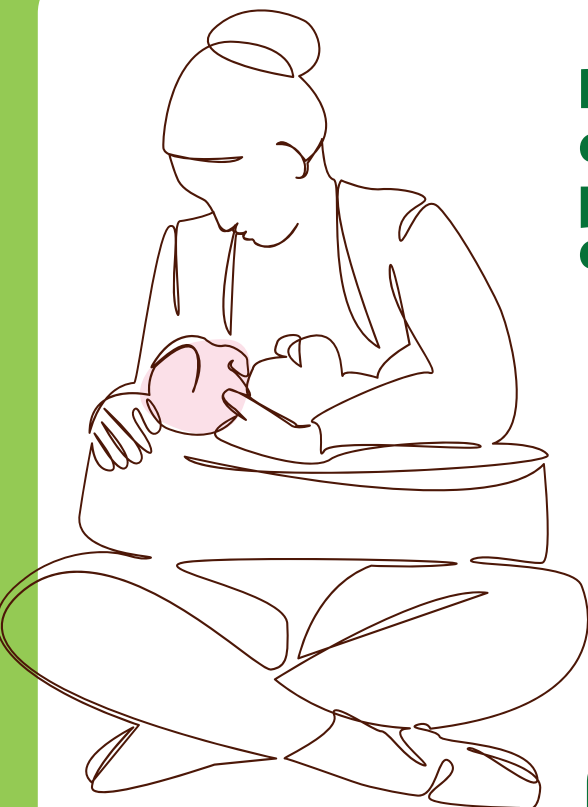
## Ayez confiance en vous et votre enfant !

- Dès la naissance, gardez votre bébé près de vous pour qu'il puisse téter.
- N'attendez pas que votre bébé pleure pour lui donner à manger.
- Ne réveillez pas votre bébé sauf avis médical.
- Installez-vous confortablement avec le ventre de votre bébé contre le vôtre.



Les sucettes et biberons peuvent rendre l'allaitement compliqué.

# Prenez soin de vous pour prendre soin de votre enfant



**Zéro alcool**  
**Zéro médicament**  
(sauf avis médical)  
**Zéro drogue**



Ne fumez pas en présence  
de votre enfant.

Fumez le moins possible,  
de préférence après  
la tétée.

Portez un vêtement  
pour fumer que vous  
enlevez ensuite.

N'oubliez pas de vous  
laver les mains.



## BESOIN DE SOUTIEN ?

Acceptez l'aide extérieure  
(famille, amis, associations...)

Vous vous posez des questions  
(difficultés, reprise du travail,  
fatigue...) ?

Des infirmières-puéricultrices  
conseillères en lactation sont  
à votre écoute :

### En consultation

Trouvez la PMI la plus proche sur  
[petiteenfanceloire.fr](http://petiteenfanceloire.fr)

### Par téléphone

**Allo PMI**  
au **04 77 49 76 76**  
du lundi au vendredi  
de 8h30 à 17h

**pmi**  
**Loire**