

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans, voire au-delà en fonction du souhait des mères.

Quelques positions

Adoptez une position d'allaitement confortable.



Position allongée



Position de la Madone



Position Biological Nurturing



Position du ballon de rugby



Position de la Madone inversée

Source OMS

À qui s'adresse ce document ?

Cet annuaire est destiné à toute personne (femme, famille, professionnel...) souhaitant identifier les personnes relais et les services rendus en matière d'allaitement maternel en Indre-et-Loire.

Comment l'utiliser ?

A chaque étape autour de la naissance, des personnes relais peuvent vous conseiller et vous soutenir, n'hésitez pas à les contacter.

À l'initiative de :



Avec le soutien de :



Élaboré par le groupe de travail départemental
Allaitement Maternel 37

Annuaire des personnes relais en allaitement maternel



En Indre-et-Loire, des **services** et des **associations** peuvent vous **conseiller** et vous **soutenir** efficacement à chaque étape de la **maternité**.

Réseau de soutien à l'allaitement maternel en Indre-et-Loire
Mars 2016

	Nom	Coordonnées
Maternités	CHRU Bretonneau Maternité Olympe de Gouges Consultation d'allaitement	02 47 47 92 48
	Pôle Santé Léonard de Vinci	02 47 22 21 63
	Centre Hospitalier du Chinonais (label IHAB)	02 47 93 75 74
Associations	Allaiter en Sud Touraine (CH Loches)	02 47 91 31 24
	La Leche League Marie-Laure (animatrice et consultante en lactation) Christel (animatrice)	06 14 59 18 11 02 34 53 90 20
	Allô sage-femme	06 50 01 60 60 www.allo-sage-femme.com
	Choisir, Naître, Grandir	02 47 92 28 23 www.asso-cng37.org
Centre d'information sur l'allaitement	Lactarium • Consultations téléphoniques en lactation • Don de lait	02 47 47 37 34
Protection Maternelle et Infantile (PMI)	Tours Nord Loire (Maginot) Tours Sud Loire (Walvein) Joué-St-Pierre (Joué-lès-Tours) Nord Est (Amboise) Sud Est (Loches) Grand Ouest (Chinon)	02 47 42 67 68 02 47 37 74 24 02 47 73 37 37 02 47 30 48 48 02 47 59 07 03 02 47 93 14 35
Professionnels libéraux	Pédiatres, sages-femmes, médecins...	Consulter l'annuaire
Mon médecin
Ma sage-femme
Ma maternité

Pour en savoir plus

Quelques idées de livres :

- **Allaiter, c'est bon pour la santé**
Claude Didierjean Jouveau, Éditions Jouvence
- **L'art de l'allaitement maternel : la clé d'un allaitement heureux**
La Leche League, Éditions Pocket, 2012
- **Allaitement maternel et développement durable**
A. Mortemard de Boisse, A. Cousinard, L. Tholozan, , Éditions Gramond
- **Vivre en relation avec son bébé. Allaiter, dormir, porter.**
N. Roques, Éditions Broché
- **Fleur de lait**
A. Rousseaux-De Léo, Éditions Dangles
- **L'allaitement**
M. Thirion, Éditions Albin Michel
- **Livret allaitement dans la durée**
www.centre.mutualite.fr/content/download/48657/333105/version/1/file/allaitement+dans+la+dur%C3%A9e.pdf

Quelques sites internet :

- **Allaitement de jumeaux et plus**
<http://allaitement-jumeaux.com>
- **Assurance Maladie**
<http://www.ameli-sante.fr/alimentation-de-lenfant-de-la-naissance-a-3-ans/le-lait-comme-seul-aliment-lors-des-premiers-mois.html>
- **Coordination Française pour l'allaitement maternel (COFAM)**
<http://coordination-allaitement.org>
- **Enfants prématurés**
<http://www.sosprema.com>
- **Information pour l'allaitement**
<http://www.info-allaitement.org>
- **Institut National de Prévention et d'Éducation pour la santé**
<http://www.inpes.sante.fr>
- **La Leche League France**
<http://www.lllfrance.org>
- **Médicaments et allaitement**
<http://www.lecrat.org>