

## POUR EN SAVOIR PLUS

### Quelques livres

DIDIERJEAN-JOUVEAU C.-S.

L'allaitement maternel : la voie lactée.

Paris : Jouvence, 2003

DARMANGEAT V.

L'allaitement malin.

Paris : Quotidien Malin, 2013

DARMANGEAT V.

Allaiter et reprendre le travail

Lyon, 2012

LA LECHE LEAGUE

L'art de l'allaitement maternel.

Paris : Pocket, 2012

ROUSSEAUX DE LEO A.

Fleur de lait. L'allaitement : un bon départ.

Paris : Dangles, 2004

### Quelques sites internet

CoFAM

Coordination Française pour l'Allaitement Maternel

<http://coordination-allaitement.org>

Information Pour l'Allaitement (IPA)

<http://www.info-allaitement.org>

La Leche League (LLL France)

<http://www.lllfrance.org>

Allaitement de jumeaux et plus

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Allaitement pour tous

<http://www.allaitementpourtous.com>

Assurance maladie en ligne

<http://www.ameli-sante.fr>

## À QUI S'ADRESSE CE DOCUMENT ?

Cet annuaire est destiné à toute personne (parent, professionnel...) souhaitant identifier les personnes relais du Cher en matière d'allaitement maternel ainsi que les réunions et les ateliers mis en place.

## COMMENT L'UTILISER ?

A chaque étape autour de la naissance, des personnes relais peuvent vous renseigner et vous soutenir. Pensez à les contacter. Les réunions et les ateliers sont encadrés par des professionnels, ou des personnes ressources. Pensez à vous y rendre, ils vous apporteront des renseignements et du soutien.

### Quelques revues/ feuillets

La Leche League : « Allaiter aujourd'hui, revue trimestrielle LLLF »

Le guide de l'INPES : « Le Guide de l'allaitement maternel. »

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1265.pdf>

Guide Mutualité Française Centre : L'allaitement dans la durée, à la reprise du travail



# Annuaire des personnes relais en allaitement maternel du Cher



Réalisé par le groupe de travail  
Départemental Allaitement Maternel  
Animé par la Mutualité Française Centre

Novembre 2015



ISO 9001  
Parties approuvées sur  
www.iso9001.com

Mutualité Française centre - Union régionale régie par le livre I  
du Code de la Mutualité - N° Siren 333 645 034

## MES QUESTIONS, MES RÉFLEXIONS... DES RÉPONSES: LES PERSONNES RELAIS

### Allaiter, oui mais ...



- Si je n'ai pas assez de lait ?
- Est-ce que ça fait mal ?
- J'ai peur de ne pas y arriver.
- J'ai des tout petits seins, vais-je pouvoir allaiter quand même ?
- Le bébé tète combien de fois par jour ?
- Si j'ai une césarienne ?
- Si mon bébé est malade ou hospitalisé ?
- Comment faire participer le papa ?
- Si mon bébé a des coliques ?
- Si je dois prendre des médicaments ?
- Je vais reprendre le travail, comment poursuivre l'allaitement ?
- Comment allaiter mes jumeaux ?



Vous avez besoin de réponses à vos questions, vous souhaitez être renseignée, rencontrer un professionnel pour échanger pendant votre grossesse ou la période d'allaitement. Voici les personnes relais de votre département, pensez à les contacter.

Votre gynécologue, pédiatre ou médecin généraliste peut aussi vous guider.



	NOM	COORDONNÉES
Lactarium Conseils et don de lait	Tours	02 47 47 37 34
	Orléans	02 38 74 41 81
Association	La Leche League France : Sophie Chevalier	02 48 24 43 10
Consultante en lactation Conseils et soutien téléphoniques	Mme de Pena	06 68 12 49 63
Protection Maternelle et Infantile (PMI)	Aubigny-sur-Nère	02 18 87 28 00
	Baugy	02 48 27 33 95
	Bourges : Fulton	02 48 23 83 30
	Gibjoncs	02 48 27 22 68
	Chancellerie	02 48 27 51 20
	Le Châtelet	02 18 87 27 51
	La Guerche-sur-l'Aubois/Sancoins	02 48 25 26 60
	Mehun-sur-Yèvre	02 48 25 23 30
	Saint-Amand-Montrond	02 18 87 27 01
	Saint-Florent-sur-Cher	02 48 25 26 30
	Sancerre	02 18 87 28 40
	Vierzon	02 48 75 03 14
	C.H Bourges	02 48 48 48 48
Maternités	Clinique Saint-Doulchard	02 48 68 85 73
	C.H Saint-Amand-Montrond	02 48 63 25 25
	C.H Vierzon	02 48 52 33 10
Sages-femmes	Sages-femmes libérales	Consultez l'annuaire téléphonique

## LES RÉUNIONS, LES ATELIERS

### Cours de préparation à l'accouchement

- Centre Hospitalier de Bourges
- Centre Hospitalier de Saint-Amand-Montrond
- Centre Hospitalier de Vierzon
- Sages-femmes libérales

### Réunions de mères à mères

- Contactez La Leche League France :  
Sophie Chevalier : [sophie.chevalier49@wanadoo.fr](mailto:sophie.chevalier49@wanadoo.fr)
- Centre Hospitalier de Bourges :  
réunions d'échanges entre femmes enceintes et allaitantes (1 fois/mois les lundis de 14h à 16h)
- PMI Aubigny-sur-Nère, les Gibjoncs, et Sancerre Saint-Amand-Montrond :  
réunions tous les 2 mois
- PMI Val d'Auron :  
et Sancerre Saint-Amand-Montrond :  
réunions allaitement animées par Madame Cahoreau (sage femme) et Madame Clément (puéricultrice).

### Jumeaux et plus 18

- Si vous êtes parents de jumeaux, triplés, ou plus, l'association Jumeaux et plus du 18 peut vous aider:  
Tél. : 02 48 69 58 81  
Mail : [jumeauxetplus18@gmail.com](mailto:jumeauxetplus18@gmail.com)

< < Voir les coordonnées dans le tableau ci-contre