

Madame,

L'équipe de la maternité Saint George vous propose son guide de l'allaitement maternel.

Il a pour but de vous informer, vous aider, vous soutenir dans votre allaitement si tel est votre choix ou, si vous hésitez encore, peut être facilitera-t-il votre décision.

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation le mieux adapté pour votre bébé.

Nous souhaitons :

- Vous informer avant la naissance
- Vous aider grâce à notre expérience, nos conseils pratiques.
- Vous soutenir, car chaque naissance, chaque nouveau-né, chaque femme, chaque allaitement est unique.
- Vous répondre si beaucoup de questions apparaissent, parfois des difficultés, des craintes ou de la douleur... nous sommes là pour vous accompagner dans votre démarche.

Ainsi, nous vous proposons si vous le souhaitez une rencontre à la maternité sur les rythmes et besoins du nouveau-né et l'allaitement maternel, **les deux premiers jeudis de chaque mois à 14h30**. Ce moment, agrémenté d'un film, se conclura par une discussion avec la présence d'une puéricultrice de notre équipe.

N'hésitez pas, venez nombreuses.....et nombreux, les papas sont les bienvenus !!!

....NOUS VOUS SOUHAITONS A TOUTES UN TRES BEL ALLAITEMENT

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT

- **Diminution de 21% de la Mortalité et morbidité**
- **Infection**
 - Le lait maternel protège l'enfant avant qu'il ne soit capable de le faire lui-même et l'aide à construire ses propres mécanismes de défense (protection active et passive).
 - Cette protection est parallèle à la durée de l'exclusivité de l'AM et perdue après le sevrage. (confirmée pour les otites et les gastro-entérites)
- **Effets nutritionnels et métaboliques**
 - La nutrition intra utérine et néonatale oriente le métabolisme de l'individu et influence sa santé à l'âge adulte (HTA, Diabète, Obésité, Hypercholestérolémie)
 - Impact sur le système immunitaire
 - Effets sur les allergies (Asthme, Dermatite)
 - Effet protecteur augmentant avec la durée de l'allaitement (au moins 4 mois)
 - Durée de la protection au moins 10 ans après...

- **Effets Cognitifs**
 - QI plus élevé en éliminant les facteurs extérieurs (milieu socio-économique) et proportionnel à la durée de l'allaitement
 - QI + 6 si l'allaitement dure entre 7 et 9 mois et l'effet est plus tangible s'il existe une prématurité
 - Effet protecteur sur la mort subite du nourrisson
- **Effet sur le massif facial**
 - Palais normal en U chez l'enfant nourri au sein (et non pas en V)
 - Diminution des malocclusions
 - Diminution du risque d'apnées obstructives nocturnes
- **Santé maternelle**
 - Diminution du cancer du sein
 - Augmente la perte de poids
 - Diminution des hémorragies du post partum
 - Diminution du risque du « baby blues »

Les 6 premiers mois, il est conseillé de nourrir le nouveau-né exclusivement au lait maternel qui comble totalement les besoins nutritionnels. Après 6 mois, le lait maternel reste toujours un élément important de l'alimentation, et les tétées restent des occasions d'échanges essentielles pour vous et votre bébé. Allaites aussi souvent que possible, par exemple avant et après un repas de solides.

LA PHYSIOLOGIE DE LA LACTATION

A la naissance, la stimulation par la succion de votre bébé va déclencher chez vous des réflexes neuro-hormonaux et une sécrétion de 2 hormones:

- **la PROLACTINE** qui stimule la sécrétion du colostrum puis du lait dans le sein, et surtout, pendant les 10 premiers jours, plus votre bébé tétera plus la sécrétion de prolactine sera importante et donc plus vous aurez la capacité de fabriquer la quantité optimale de lait pour votre enfant.
- **l' OCYTOCINE** qui va permettre l'éjection du colostrum puis du lait au cours de la tétée. Au début, cette éjection prend quelques minutes, mais plus tard le simple fait de penser ou d'entendre votre bébé se crée un conditionnement et l'éjection du lait peut se faire.

LE JOUR DE LA NAISSANCE

A. Le peau à peau

A la naissance, on vous proposera de mettre votre bébé en peau à peau.

Cela le protégera du froid, le stimulera en lui rappelant les sensations vécues dans votre ventre et facilitera la mise en route de l'allaitement.

Laisser bébé s'habituer tout doucement à son rythme, à ses nouveaux repères.

Là où il se sent le mieux : c'est tout nu **en peau à peau** contre votre poitrine ou celle de son papa.

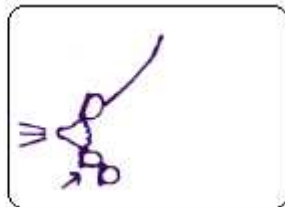
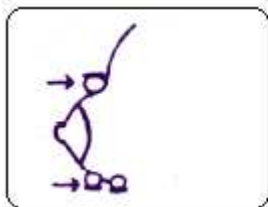
Très vite bébé a besoin de communiquer avec vous surtout par le REGARD, quand il est **éveillé et calme**.

Attention, votre bébé a très vite froid. Il faudra veiller à ce qu'il soit toujours bien couvert tout le temps du peau à peau. On lui mettra immédiatement après la naissance un bonnet, une serviette chaude et une couette.

Mais bébé a bien d'autres possibilités de communication : les mouvements de la langue, de bouche, et des attitudes que vous allez apprendre à connaître. C'est le réflexe de **fouissement**.

Il se repère aussi avec ses odeurs et les vôtres contre votre cou ou votre poitrine. C'est pour cela que l'on peut différer son premier bain jusqu'à 2 jours (sauf si vous le désirez) après votre retour en chambre pour lui laisser le temps de s'habituer à sa nouvelle vie.

TECHNIQUE DE L'EXPRESSION MANUELLE



Placez votre pouce (au dessus), l'index et le majeur (en dessous), à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole, en formation la lettre C. Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique, en rapprochant doucement les doigts sans les déplacer sur la peau (risque de douleur). Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez.

B. La Première Tétée

Le plus tôt possible, l'idéal serait qu'elle ait lieu dans les 2-3 1^o heures après la naissance.

Le réflexe de succion est au plus haut !

Mettez votre bébé sur votre ventre et laissez le faire, il est guidé par son odorat (le colostrum a la même odeur que le liquide amniotique) et ses réflexes.

Mais ne forcez pas : vous risquez de perturber son réflexe de succion qui est très fragile tout le long du 1^o mois.

S'il ne cherche pas immédiatement à téter, vous réessayerez plus tard avec notre aide dans votre chambre. Faites lui confiance. Il faudra parfois l'aider.....

Le réflexe de succion est déjà présent pendant la grossesse.

Si la première tétée n'a pas été efficace en salle de naissance si l'enfant a refusé de téter ou si vous avez été séparé de votre bébé les premières heures après la naissance, l'équipe vous aidera à réaliser la technique de l'expression manuelle afin de stimuler le processus de la lactation. Il est conseillé de la pratiquer plusieurs fois par jour pendant les premières 24-48 heures.

TABLEAU JOUR NAISSANCE

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																									
Heures																									
Tétés																									
Urines																									
Selles																									
Remarques – Vos questions																									

C. Le Colostrum :

Lors de la première tétée en salle de naissance, votre bébé a découvert le colostrum...le colostrum est le premier lait, des premiers jours. C'est un merveilleux aliment. Il est programmé pour nourrir et hydrater votre bébé et, grâce à vos anticorps, il le protège de certaines infections. Il est très digeste et est adapté aux besoins nutritionnels. Il couvre à lui seul tous les besoins du bébé (la faim et la soif), si l'enfant tète à l'éveil dès sa naissance. Il va en profiter les deux premiers jours.

TABLEAU PREMIER JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																									
Heures																									
Tétés																									
Urines																									
Selles																									
Remarques – Vos questions																									

LES 2 PREMIERS JOURS

A. Premier jour

Après l'accouchement, dans votre chambre, il va lui falloir plusieurs heures pour récupérer : les efforts, les émotions de la naissance et de votre première rencontre l'ont fatigué.

Votre bébé peut dormir beaucoup, plusieurs heures d'affilée ! Un petit conseil entre nous : essayez d'en profiter pour vous reposer.

Si toutefois, votre bébé dort beaucoup, rien ne vous empêche de faire du peau à peau pour le stimuler.

A d'autres moments, votre enfant est perdu, il pleure et ne se calmera que contre vous **en peau à peau**. Il aime encore sentir l'odeur du liquide amniotique qui est resté sur sa peau et l'odeur du **colostrum**.

Votre bébé ne mange pas de grandes quantités, son estomac est tout petit. Il peut recracher un peu de liquide clair sans que cela le gêne.

Votre bébé s'alimente et donc élimine: en urinant 4 à 6 fois/jour et en émettant des selles noires et collantes au moins 3 à 4 fois/jour: c'est le **méconium**.

Les positions pour allaiter



Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter
- si vous avez un petit bébé



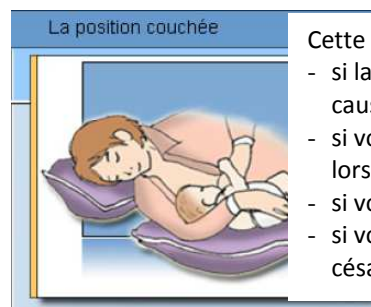
Cette position est idéale :

- si vous apprenez à allaiter
- si vous avez un petit bébé
- si vous avez de gros seins
- si vous avez des mamelons plats ou douloureux
- si vous avez eu une césarienne



Cette position est idéale :

- Lorsque vous êtes à l'aise pour allaiter



Cette position est idéale :

- si la position assise vous cause trop de douleur
- si vous voulez vous reposer lorsque vous allaitez
- si vous avez de gros seins
- si vous avez eu une césarienne

B. Les différentes positions pour allaiter

La position de la mère et de l'enfant est primordiale pour éviter les crevasses.

Installez vous confortablement (fauteuil, lit..) pour vous aider, vous pouvez utiliser un coussin d'allaitement, votre bébé face au sein, ventre contre le vôtre, nez à hauteur du mamelon, tête légèrement penchée en arrière, **bouche largement ouverte, menton dans le sein.**

Le bébé tète une partie de l'aréole et sa lèvre inférieure est retroussée

- Il ne doit pas suçoter le mamelon

A partir de ces repères : toutes les positions sont envisageables, du moment qu'elles vous conviennent ! Nous les verrons ensemble.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous accompagner et vous aider.

Les premiers jours, les tétées peuvent être douloureuses surtout lors des 2-3 1^o mouvements de succion de votre bébé. Patience : cela est lié aux modifications hormonales des premiers jours qui entraînent une sensibilité exacerbée des mamelons qui ne durera pas (< 10 jours). Cela peut être aussi lié à la position de bébé au sein et dans ce cas il faut peut être l'améliorer. N'hésitez pas à nous demander de l'aide nous vous montrerons différentes positions d'allaitement.

C. Le deuxième jour

Vous commencez à repérer les SIGNES QUI MONTRENT QU'IL EST PRET A TETER. Il fait des mouvements de bouche, de langue, il est éveillé mais calme et cherche à se nicher contre vous.

Il apprécie toujours autant des câlins et le peau à peau, en particulier s'il pleure. Souvent vous trouverez ce qui dérange votre bébé mais parfois il arrivera aussi que personne ne sache pourquoi.

Si votre bébé est énervé, vous pouvez le mettre au sein autant de fois et aussi longtemps qu'il le demande tant qu'il est bien positionné. Vous pouvez aussi lui donner les deux seins à chaque fois. Il ne boira pas plus qu'à sa faim. Ne regardez pas l'heure, plus vous le mettez au sein plus vous aurez de lait.

S'il dort beaucoup, savez vous que vous pouvez le stimuler en changeant sa couche, en lui proposant le sein et en le mettant en peau à peau à côté de vos seins?.

Reposez vous donc quand bébé dort ! Profitez de votre « nouveau » sommeil grâce aux hormones de la lactation (sommeil profond réparateur immédiat, audition plus « fine » qui vous permet d'entendre plus facilement votre bébé). Vous serez plus détendue quand il vous réclamera à nouveau.

Sachez que la deuxième nuit, ce peut être **une nuit de « java »** !!! Cela est dû à un besoin de proximité important. Prenez votre bébé à « sa demande », cela peut vous fatiguer ou vous rendre très sensible pendant cette période particulière ou vous vivez des émotions nouvelles: Il vous est donc recommandé de vous reposer et, pourquoi pas de demander à limiter vos visites.

Le papa peut également rester auprès de vous, il pourra vous aider dans certaines tâches, à vous de voir comment...

D. Combien de tétées par jour et nuit ?

Tous les comportements sont possibles.

Certains bébés ont tendance à dormir beaucoup le premier jour, d'autres seront sans cesse dans la « demande » ! Soyez à son écoute. La seule chose importante est que votre bébé soit **en phase d'éveil, calme** lors de la mise au sein.

Les équipes vous apprendront à repérer ces petits signes d'éveil de votre enfant: il émet des petits sons, tourne la tête en ouvrant la bouche, tire la langue, suce ses doigts à proximité.

La fréquence et la durée des tétées diffèrent selon les enfants et selon les mamans qui n'ont pas toutes la même **capacité à stocker le lait**: il n'y a pas de règles et il faudra vous adapter à votre bébé. Il existe des **tétées repas** et des **tétées câlins**.

Laissez le faire, il en a besoin ! Proposer lui les 2 seins à chaque tétée s'il le désire.

Cependant, on observe en moyenne : de six à douze tétées/ 24h (nuit comprise).

Si votre bébé est un « dormeur », vous pourrez le stimuler en l'installant en position verticale à califourchon sur votre cuisse, en peau à peau, en mettant son nez à proximité des vos seins et « en prime » quelques gouttes de colostrum...

E. Garder Bébé avec soi... même la nuit ?

Garder votre bébé avec vous 24h/24 vous aidera dans la mise en place de l'allaitement à l'éveil.

Votre présence est rassurante pour votre bébé, il en a besoin : votre voix, votre odeur, le lien que vous établissez lui rappelle sa vie dans votre ventre et de plus, cela stimule la lactation.

Cela peut aussi vous aider à mieux vous connaître et vous comprendre et donc mieux préparer votre retour à la maison.

N'oubliez jamais que vous n'êtes pas seule !

Nous sommes présents jour et nuit pour vous aider dans votre tout nouveau rôle !

Faites vous confiance et faites confiance à votre bébé.

Sachez que le rythme de sommeil de votre bébé est inversé par rapport au vôtre. Il se réveillera plus souvent en fin de journée. Cela est du au rythme acquis pendant la grossesse.

N'étant plus bercé par votre activité de la journée, il était plus actif la nuit. Il reproduit donc cela. Ce ne sont pas des « caprices ».

Il est plus demandeur mais pas nécessairement de tétée : il peut tout simplement demander un « câlin », votre odeur le rassure, alors n'hésitez pas à le prendre contre vous.

TABLEAU DEUXIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																								
Heures																								
Tétés																								
Urines																								
Selles																								
Remarques – Vos questions																								

LE TROISIEME JOUR

A. La montée laiteuse

Quelques jours après la naissance et après le colostrum, un 2° lait dit « définitif » va être fabriqué en plus grande quantité ce qui va entraîner une tension et une augmentation du volume de vos seins. La lactation s'installe. En tétant votre bébé stimule et vidange vos seins, régule progressivement la production de lait dont il a besoin.

C'est « l'offre et la demande ». Ne regardez pas l'heure, **plus l'enfant tète, plus il y aura du lait.**

Comme il a récupéré, maintenant il veut d'autant plus manger. Mais il est bien trop tôt pour qu'il réclame à manger à heures fixes. Pour l'alimenter, mieux vaut attendre que votre bébé soit disponible, c'est-à-dire éveillé et calme.

Dans cette période, votre enfant peut se rassasier en ne tétant qu'un seul sein mais on peut lui proposer les 2 si besoin. La tétée est un effort important pour votre enfant. Il peut s'endormir au milieu d'une tétée: vous pourrez le stimuler en lui parlant, en le massant, en le changeant, en le mettant en peau à peau.

Les selles changent d'aspect: elles deviennent jaunes orangées avec des petits « grains » et très liquides: votre lait est « parfait » et contient tout ce dont votre enfant a besoin!

B. Comment reconnaître une tétée efficace ?

Chez maman :

Lorsque votre bébé tète un sein, l'autre peut couler.

- Vous avez des contractions utérines
- Vous avez soif
- Sensation de chaleur dans les seins et mamelons
- Bien être en fin de tétée
- Assouplissement du sein tété

Chez bébé :

- Mouvements maxillaires amples et réguliers avec arrêt pour déglutir. Cette déglutition est souvent sonore.
- Bébé repu, apaisé, calme
- Bébé mouille ses couches 5 à 6 fois par jour
- Selles presque à chaque tétée (3-4 par jour minimum)
- Vous pouvez utiliser les tableaux proposés dans ce livret pour noter les selles et urines quotidiennes.

C. La perte de poids

Elle peut atteindre 6 à 8 % du poids du corps les premiers jours. Cette perte de poids ne doit pas vous alarmer, elle est physiologique et n'a pas toujours un lien avec l'allaitement et la quantité de lait. Elle est due surtout à la perte de méconium des premiers jours et à la perte d'eau en excès.

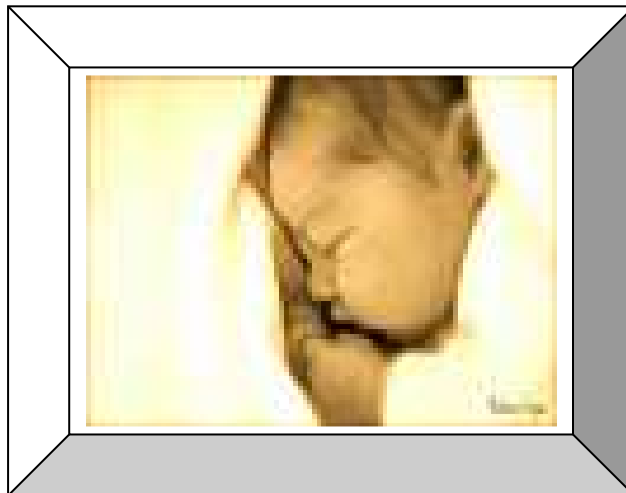


TABLEAU TROISIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																											
Heures																											
Tétées																											
Urines																											
Selles																											
Remarques – Vos questions																											

LE QUATRIEME JOUR

La reprise du poids

Votre bébé est maintenant repu lors des tétées, mais ses besoins de câlins et de contact ne sont pas satisfaits pour autant !!! Continuez à le rassurer contre vous, ses demandes ne sont pas des caprices.

Plus vous allez le rassurer quand il est petit, plus il sera autonome plus tard. C'est avec vous ses parents que bébé est le mieux et n'aime pas passer de bras en bras.

Le poids sera récupéré progressivement. Il est surveillé quotidiennement à la maternité. La stabilisation ou une reprise à la hausse du poids seront les conditions « sinéquanones » de votre retour à la maison ...pour une nouvelle aventure...

TABLEAU QUATRIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																									
Heures																									
Tétés																									
Urines																									
Selles																									
Remarques – Vos questions																									

TABLEAU CINQUIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																								
Heures																								
Tétés																								
Urines																								
Selles																								
Remarques – Vos questions																								

TABLEAU SIXIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																							
Heures																							
Tétés																							
Urines																							
Selles																							
Remarques – Vos questions																							

TABLEAU SEPTIEME JOUR

Vous pouvez cocher les heures des repas de votre bébé, noter quand sa couche est mouillée et la quantité de selles par « + » (un peu), « ++ », « +++ » (beaucoup) ainsi que leur couleur (N pour noires, M pour marron vert et J pour jaunes).

Date :																								
Heures																								
Tétés																								
Urines																								
Selles																								
Remarques – Vos questions																								

CONSEILS DE SORTIE

A.« Critères pour un allaitement suffisant »

Reconnaître une tétée efficace et donc une prise de poids régulière « sans l'aide d'une balance ».

Repérez les signes :

- Déglutition sonore
- Mouvements maxillaires amples et réguliers
- Bébé apaisé, calme
- Bébé mouille ses couches 5 à 6 fois par jour
- Selles presque à chaque tétée (assez liquides) mais peuvent s'espacer par la suite. (3-4 par jour minimum)
- Bébé repu en fin de tétée

Continuer à le nourrir à l'éveil sans limitation de nombre et de durée. Comme cela votre bébé retrouvera son poids de naissance entre le 10^e et 15^e jour, puis prendra environ 200gr par semaine pendant le 1^e mois.

Nous vous conseillons de revoir un professionnel de santé dans les 10 jours qui suivent sa naissance.

Bébé aime encore et toujours être rassuré et porté notamment lors des pleurs du soir.

Le premier mois, il mange environ 8 à 12 fois par jour avec 7 à 8 tétées-repas et parfois quelques tétées-câlins qui durent juste quelques minutes. Les tétées sont plus rapprochées le soir. Souvent il fait plus de trois selles par jour qui ont un aspect liquides, jaunes, grumeleuses.

B. Les « crises de croissance » :

Il s'agit d'un changement de statut nutritionnel pour l'enfant c'est-à-dire que votre bébé grandit ; il a donc besoin de plus de lait. Pour cela, il va pendant environ 48h réclamer davantage (jusqu' 12 tétées par jour), ce qui aboutira à une production de lait adaptée à ses besoins.

Continuez les tétées à l'éveil pendant le premier mois pour optimiser la qualité de votre allaitement.

NB : les 2 principales « crises de croissances » se situent à la fin de la 1^{ère} et de la 3^{ème} semaine de vie

C. La qualité du lait:

Elle évolue pendant la tétée :

- lait plus sucré au début de tétée d'aspect « eau de riz »
- lait plus gras en fin de tétée (jaune épais comme du beurre)

⇒ d'où l'importance de laisser bébé téter à satiété pour qu'il profite de ce lait plus gras => bébé repu.
Les 2 seins doivent être proposés à chaque fois ou du moins, il faut s'assurer que le bébé termine bien le premier. Si l'enfant s'endort au milieu d'une tétée, stimulez le et re- proposez lui le même sein pour bien le vider et passez a l'autre si il veut continuer à téter.

D. Les pleurs

Les pleurs sont le mode de communication de votre enfant, il ne faut pas paniquer mais procéder par élimination successive des causes suivantes :

- bébé a un peu chaud ou froid
- bébé a faim
- bébé a besoin d'être changé
- bébé a besoin d'être rassuré
- bébé a des petits « soucis » digestifs.

Votre bébé ne sait pas encore gérer tout seul les petits « tracas » de sa nouvelle vie et il faut le rassurer en lui proposant, pourquoi pas, vos bras ou contre vous en peau a peau.

E. L'hygiène

- **Le cordon_:** Continuez les soins comme à la clinique jusqu'à la chute (10-15^ojour) puis jusqu'à la cicatrisation complète. (quelques écoulements sales et sanguinolents restent normaux pendant 1 semaine après la chute).
- **Le bain_:** 1 fois par jour à 37°
- **Les yeux, le nez, les oreilles_:** Nettoyage selon prescription du pédiatre seulement si nécessaire.
- **Le siège:** nettoyer avec un produit nettoyant avec ou sans rinçage (savon, eau nettoyante..).Le liniment oléo-calcaire n'est pas un produit nettoyant mais peut être mis après.
- **Le visage_**est à nettoyer comme le reste du corps avec un produit avec ou sans rinçage.

F. Doit-on suivre une alimentation particulière ?

Il faut :




- que vous ayez une alimentation équilibrée et saine.

Votre enfant est déjà habitué à votre alimentation qu'il goûtait dans le liquide amniotique à chacun de vos repas.

- Boire à sa soif
- Pas d'alcool
- Pas de tabac

NUMEROS UTILES

Pédiatre traitant :

-  Service maternité (puéricultrice) : 04 93 81 71 50 – poste 8930
-  PMI : cf brochure conseil général
-  Consultantes en lactation : Mme Pascale RASSE – Puéricultrice PMI CG 06 : 04 97 25 76 30
Mme Sandrine LOEUILLET – Infirmière libérale : 06 20 98 33 04
A Monaco Mme Florence COLSON – Puéricultrice : 00 377 97 98 83 50

Contacts associations :

- SESAME : Sourire Et Soutien Allaitement Maternel Ensemble : 06 26 16 22 06
- Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (COFAM) : www.coordination-allaitement.org
- Leche league : www.lllfrance.org
- Solidarilait : www.solidarilait.fr