



Les bienfaits de l'allaitement

Le lait maternel : tout ce qu'il faut pour votre bébé

L'allaitement est un moment de partage et d'intimité avec votre bébé. Il constitue aussi une excellente protection pour la vie.

L'organisation mondiale de la santé (OMS), Santé Canada, la Société canadienne de pédiatrie et les professionnels de la santé recommandent que les bébés soient nourris uniquement de lait maternel les six premiers mois de leur vie. Par la suite, quand l'enfant commence à manger, il est recommandé de poursuivre l'allaitement jusqu'à deux ans et plus.

La composition du lait maternel varie selon l'âge et les besoins de votre enfant. Il est facile à digérer, se compose toujours des bonnes proportions de protéines, de matières grasses, de glucides, de vitamines et de minéraux.

Le lait maternel contient également des anticorps uniques qui aident à prévenir la maladie et à réduire le risque d'allergies chez votre enfant. Lorsque le bébé boit du lait maternel les premiers jours, il permet à son système digestif de se protéger davantage contre des bactéries nuisibles.

SAVIEZ-VOUS QUE...

- L'allaitement maternel est bénéfique, quelle que soit sa durée
- L'allaitement est excellent pour le système immunitaire de votre bébé et pour son développement physique et intellectuel.
- L'allaitement favorise le développement d'un lien affectif entre la mère et son enfant.
- L'allaitement rend les sorties en famille plus faciles car le lait maternel est disponible en tout temps et partout.
- L'allaitement accélère la guérison de l'enfant lorsqu'il est malade.
- Les bienfaits de l'allaitement se font sentir jusqu'à l'âge adulte.

Un bébé qui naît prématurément bénéficiera encore plus de tous ces avantages car le lait de sa mère constitue un véritable traitement miracle puisqu'il est parfaitement adapté à la particularité de ses besoins.

Les bienfaits de l'allaitement pour le bébé

- Les enfants allaités ont moins de risques de souffrir de :
 - gastro-entérite, diarrhée
 - infections respiratoires (rhume, bronchite, etc.)
 - otite
 - leucémie
 - mort subite du nourrisson
 - asthme
 - malocclusion (mauvais positionnement des dents)
 - obésité
 - diabète de type 1 et 2

Les bienfaits de l'allaitement pour la maman

- Les mamans qui ont allaité ont moins de risques de souffrir de :
 - cancer du sein
 - cancer de l'ovaire
 - diabète de type 2
 - surpoids
 - dépression maternelle

Après l'accouchement :

- L'allaitement diminue les risques d'hémorragie
- L'allaitement peut retarder le retour des menstruations
- Les mamans qui allaitent ont une perte de poids plus rapide

D'autres avantages du lait maternel

- Le lait maternel est économique : il ne nécessite aucun achat !
- Le lait maternel est écologique : il ne génère aucun déchet ni polluant !
- Le lait maternel est pratique : il est toujours prêt, ne nécessite aucune préparation, est disponible à la bonne température et sans délai !
- Votre lait maternel a un goût qui varie selon votre alimentation. Votre bébé allaité est exposé à différentes saveurs et aura plus de facilité à accepter les aliments complémentaires à partir de six mois.

Vous avez besoin de soutien?

Vous voulez des réponses à vos questions?

Contactez :

Votre CLSC

Info Santé

L'association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE :

<http://www.ibclc.qc.ca/>

Des associations de soutien à l'allaitement :

Nourri-Source : <http://www.nourri-source.org/>

La Ligue La Leche : <http://allaitement.ca/>

Il est important de préparer un bon avenir à votre enfant, en lui donnant de saines habitudes dès son jeune âge.

Boîte à outils



1. **Section Pourquoi allaiter?** (Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans)

https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/documents/mieuxvivre/mv2016_s1.pdf

2. 10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé

http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-ps/dca-dea/stages-etapes/childhood-enfance_0-2/nutrition/reasons-raisons-fra.php



Agence de la santé
publique du Canada

3. L'importance de l'allaitement maternel

http://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-allaitement-maternel-avantage

