



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

L'allaitement est un moment de partage et d'intimité avec le bébé, il constitue 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.

Les avantages du lait maternel

- La composition du lait maternel varie selon l'âge et les besoins de l'enfant.
- Facile à digérer, il comprend les 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.
- Un bébé qui naît prématurément bénéficiera encore plus de tous ces avantages. Le lait de sa mère constitue un véritable traitement miracle puisqu'il est parfaitement adapté à la particularité de ses besoins.

Le saviez-vous ?

L'allaitement est bénéfique, quelle que soit sa durée.

L'allaitement est excellent pour le système immunitaire de votre bébé et pour son développement.

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.

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 !
- Le lait maternel a un goût qui varie selon l'alimentation de la mère. Le bébé allaité est alors exposé à différentes saveurs et aura plus de facilité à accepter les aliments complémentaires à partir de six mois.

Des ressources disponibles

Ressources professionnelles

- [Votre CLSC](#)
- [Info-Santé 811](#)
- [L'Association québécoise des consultantes en lactation diplômées de l'IBLCE](#)
- [Nourri-Source](#)

Liens Internet

- Guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans :
[Section Pourquoi allaiter ?](#)
- Agence de la santé publique du Canada : [10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé](#)
- Naître et grandir : [L'importance de l'allaitement maternel](#)

Vidéos

- CHU Sainte-Justine :
 - « [Les bienfaits de l'allaitement](#) »
 - « [Les conditions favorables à l'allaitement](#) »
 - « [Questions de seins](#) »
 - « [Les défis](#) »
 - « [Allaitement et habitudes de vie](#) »
 - « [Le lait maternel : tout ce qu'il faut pour votre bébé](#) »
 - « [Bien commencer l'allaitement](#) »