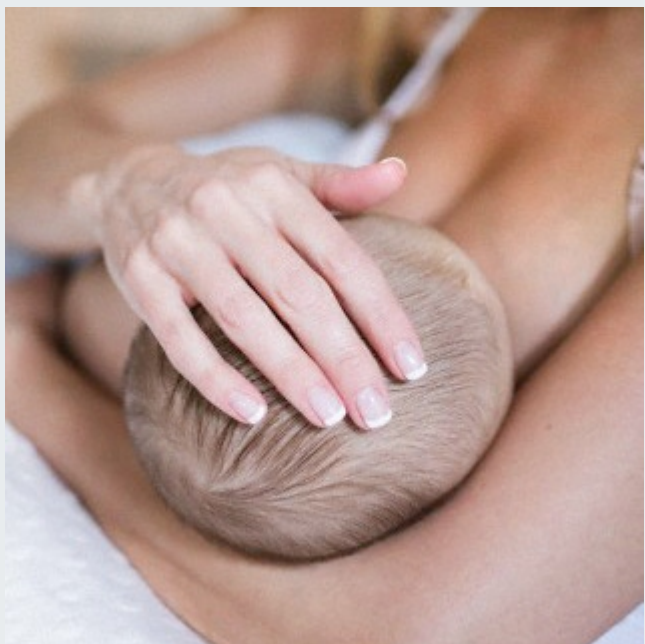




Les avantages de l'allaitement maternel

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AOÛT 22, 2016

3 MINS

Avant même que votre enfant ait fait son entrée dans ce monde, vous avez peut-être noté des changements dans vos seins. Votre corps est en train de se préparer à l'allaitement.

Pour de nombreuses femmes, comprendre ce que ces changements signifient et de quelle façon l'allaitement peut être à la fois bénéfique pour vous et votre enfant est extrêmement important. Voici certains des avantages associés à l'allaitement, qui revêtiront peut-être pour vous une signification particulière.

Le lait maternel est composé de tous les éléments dont votre bébé a besoin pour bien grandir et présente même certains avantages pour vous.

Bienfaits pour le bébé

Le lait maternel constitue l'aliment parfait pour votre bébé. En voici les raisons :

- Le lait maternel se modifie au fur et à mesure que les besoins nutritionnels de votre enfant évoluent. Au cours des 3 à 4 premiers jours suivant la naissance, vos seins produisent un lait jaune et épais, également appelé colostrum ou premier lait. Il s'agit d'un concentré d'anticorps et de protéines qui protège les intestins et garantit l'immunisation naturelle de votre bébé.
- Le lait maternel contient naturellement la bonne teneur en protéines, glucides et lipides pour répondre aux besoins énergétiques de votre bébé.
- Les lipides contenus dans le lait maternel sont riches en acides gras oméga, en DHA et ARA et garantissent le bon développement du cerveau et des yeux au cours des premières années de vie de votre enfant.

Il est facilement digéré et assimilé

- Les centaines de nutriments contenus dans le lait maternel en font un aliment extrêmement bien adapté au système digestif de votre bébé.
- Contrairement aux protéines de lait de vache que l'on retrouve dans la vaste majorité des laits infantiles, les protéines du lait maternel sont naturellement plus digestes.

Effet protecteur :

- Il protège votre bébé en l'aidant à ne pas développer d'allergies, d'intolérances aux protéines et de sensibilité à certains aliments.
- Le lait maternel contient des anticorps et d'autres composants qui permettent de réduire les risques d'infection comme les otites et la pneumonie.
- Les « bonnes » bactéries (bifidobactéries et lactobacilles) présentes dans le lait maternel, également appelées probiotiques, influent positivement sur la fonction digestive et le système immunitaire.

Bienfaits pour la maman

Allaiter est également bon pour la santé de la maman. En voici les raisons :

Diminue l'occurrence de problèmes de santé futurs

- L'allaitement diminuerait le risque de développer plus tard un diabète de Type 2, un cancer du sein ou des ovaires.

Les hormones d'allaitement comme l'ocytocine réduisent le temps de

récupération nécessaire suite à l'accouchement

- Allaiter déclenche la libération de l'ocytocine, une hormone qui permet à l'utérus de reprendre plus rapidement sa taille d'avant grossesse.
- Il provoque aussi une meilleure coagulation du sang et permet donc de réduire l'abondance des saignements post-partum immédiatement consécutifs à l'accouchement.

Réduction du stress et effet calmant

- Vos hormones, stimulées par le contact physique avec votre enfant et la production de lait maternel, vous aident à vous détendre et à être plus calme.
- Ce stimulant de bonne humeur a été associé à la réduction de risques de dépression post-partum.

Aide à créer un lien et à déchiffrer les besoins de votre bébé

- Il vous offre un havre de paix pour tous les deux.
- Détendez-vous avec votre bébé et observez la manière dont il communique.
- Le contact peau à peau, yeux dans les yeux crée une osmose parfaite entre vous.

Gratuit, pratique et tout ce qu'il y a de plus naturel

- Pas ou peu d'équipements à prévoir.
- Vous pouvez donner le sein n'importe où, n'importe quand.