

# Le saviez-vous?

Le lait maternel est bénéfique à la fois pour les bébés et pour les mamans. Le lait maternel établit les fondations d'une vie en santé et constitue la nourriture idéale pour les nourrissons durant les six premiers mois de la vie. Il les aide à se prémunir contre les problèmes de santé comme les diarrhées, les infections des oreilles, les infections respiratoires ou les allergies. Les anticorps présents dans le lait maternel aident votre nourrisson à lutter contre les maladies infantiles classiques et à se rétablir plus rapidement. Le lait maternel favorise également le développement du système digestif de votre nourrisson et sa croissance en général. Le geste de succion effectué par votre bébé pendant l'allaitement maternel contribue au développement de sa mâchoire et favorise son développement moteur oral. Les mamans profitent également des bienfaits de l'allaitement maternel. La succion du bébé stimule les hormones, joue un rôle dans la diminution des saignements qui suivent l'accouchement et favorise le rétablissement de l'utérus. En outre, des études suggèrent que l'allaitement maternel permet de brûler une plus grande quantité de calories qu'en temps normal, ce qui peut vous aider à retrouver votre poids d'avant la grossesse plus rapidement. Par ailleurs, l'allaitement maternel permet de créer un lien affectif fort entre la mère et son nourrisson, lien gratifiant pour l'un comme pour l'autre.