

Le saviez-vous?

Pour les bébés, le lait maternel est le meilleur départ dans la vie. Étonnamment, les éléments nutritifs du lait maternel changent continuellement pour s'adapter à la croissance et au développement du bébé pendant la petite enfance. Comme l'alimentation peut influencer la quantité d'éléments nutritifs comme la vitamine A, la vitamine D, les vitamines du complexe B, l'iode, les acides gras essentiels et l'acide gras polyinsaturé à longue chaîne ADH, chaque maman produit son propre lait. Il est donc important qu'elle adopte une alimentation saine et reste bien hydratée pendant l'allaitement afin de favoriser une production adéquate.