

# Les bienfaits de l'allaitement

Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin pour se développer\* et il comporte des bienfaits pour vous aussi.\* Au Canada, tous les nourrissons à terme et allaités devraient recevoir un supplément quotidien de vitamine D de 10 µg (400 UI) Il est possible que vous notiez des changements à votre poitrine avant même la naissance de votre bébé. C'est parce que votre corps se prépare à allaiter. Pour bon nombre de femmes, il est essentiel de comprendre ce que signifient ces changements et comment l'allaitement maternel est bénéfique tant pour elles que pour la santé de leur bébé. Nous avons pensé à quelques bienfaits qu'il pourrait vous être utile de connaître si vous songez à l'allaitement. Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin pour se développer\* et il comporte des bienfaits pour vous aussi. Bienfaits pour le bébé Le lait maternel est l'aliment naturel par excellence pour votre bébé. Voici pourquoi: Sa composition s'adapte en fonction des besoins nutritionnels changeants de votre bébé. Pendant les trois ou quatre premiers jours, vos seins produisent un lait épais et jaunâtre appelé le «colostrum», ou le «premier lait». C'est un concentré d'anticorps et de protéines qui protègent les intestins du nouveau-né et constituent un type de protection naturelle. Le lait maternel contient les proportions idéales de protéines, de glucides et de lipides pour répondre aux besoins énergétiques de votre bébé. Le gras du lait maternel est riche en acides gras essentiels comme l'ADH, qui contribue au développement normal du cerveau et des yeux. Il est facilement digéré et absorbe l'abondance d'éléments nutritifs contenus dans le lait maternel favorise l'environnement le plus sain qui soit pour le système digestif de votre bébé. Les protéines du lait maternel sont naturellement douces et faciles à digérer. Il a une fonction protectrice Le lait maternel contient des anticorps et d'autres composantes qui contribuent à réduire le risque d'infections comme la diarrhée et d'infections de l'oreille. Les bonnes bactéries (bifidobactéries et lactobacilles) appelées «probiotiques» du lait maternel contribuent au développement d'un tube digestif en santé et d'un système immunitaire fort. Apprenez-en plus sur le rôle des probiotiques sur l'immunité de votre bébé dès maintenant. Bienfaits pour la mère L'allaitement maternel est aussi bénéfique pour la santé de la mère. Voici pourquoi: Il réduit les futurs risques pour la santé L'allaitement maternel est associé à une réduction du risque de diabète de type 2, de cancer du sein et de cancer des ovaires plus tard dans la vie. Les hormones de l'allaitement, comme l'ocytocine, réduisent la période de rétablissement L'acte d'allaitement provoque la sécrétion d'ocytocine, qui aide l'utérus à se contracter et à reprendre sa taille normale plus rapidement. Il favorise la réduction du stress et a un effet calmant Les hormones stimulées par le contact physique avec votre bébé et la production du lait maternel vous aident à vous détendre et à vous calmer. Il vous aide à créer des liens et à reconnaître les signaux de votre bébé. Laissez prise, ensemble. Détendez-vous avec votre bébé et observez ses signaux. Le contact physique et visuel offre une proximité unique. Il est abordable, pratique et naturel Il ne requiert aucun équipement, ou très peu. Vous pouvez le faire presque partout et en tout temps. \* Au Canada, tous les nourrissons à terme et allaités devraient recevoir un supplément quotidien de vitamine D de 10 µg (400 UI)