

Quels sont les avantages du lait maternel ?

L'allaitement est bénéfique pour votre bébé.

Le lait maternel est l'aliment idéal pour les bébés de moins de six mois.

L'Académie américaine de pédiatrie (American Academy of Pediatrics) recommande l'alimentation exclusive au lait maternel pendant les six premiers mois, l'introduction d'aliments solides riches en fer vers l'âge de six mois et la poursuite de l'allaitement maternel pendant les deux premières années. Cela porte ses fruits : la meilleure protection possible pour les bébés. Ceux-ci tirent également profit de l'allaitement maternel, même pendant de courtes périodes, lorsqu'il est associé à l'alimentation au lait maternisé.

En quoi l'allaitement maternel est-il bénéfique pour votre bébé ?

- Le lait maternel contient des anticorps (protéines protectrices) qui protègent votre bébé contre les infections.
- Les bébés nourris au lait maternel sont moins susceptibles de souffrir d'otites, de diarrhées et de maladies respiratoires.
- Les consultations auprès du médecin et les cas d'hospitalisation sont moins fréquents chez les bébés nourris au lait maternel que chez ceux nourris au lait maternisé.
- Le lait maternel est plus facile à digérer.
- Les bébés nourris au lait maternel sont moins susceptibles de développer de l'obésité infantile, du diabète et des maladies intestinales chroniques.
- Le lait maternel protège votre bébé contre certains cancers tels que la leucémie et le lymphome.
- L'allaitement maternel réduit le risque d'asthme et d'eczéma.
- Les bébés nourris au lait maternel présentent généralement moins de risques de syndrome de mort subite du nourrisson (SIDS) et de décès au cours de leur première année.
- Le lait maternel est toujours prêt, propre et sûr. Et il est gratuit !

Le lait maternel est également bénéfique pour les mères qui l'allaitent. Les avantages pour la mère sont les suivants :

- Réduction du risque de cancer du sein, des ovaires, de l'utérus et de la thyroïde.
- Réduction du risque de développer un diabète gestationnel, une hypertension artérielle et une maladie cardiaque.

- Pour les parents qui ne font pas de télétravail chez eux, il est plus compliqué de s'occuper d'un nourrisson malade.

Foire aux questions sur l'allaitement maternel

Mes seins sont-ils trop petits/trop gros ?

La production de lait ne dépend pas de la taille des seins. Toutes les mères peuvent allaiter, peu importe la taille de leur seins.

L'allaitement maternel est-il douloureux ?

Vos mamelons peuvent être sensibles au début, mais l'allaitement maternel ne devrait pas être douloureux. La sensation d'un bébé qui tète n'est pas douloureuse. Demandez immédiatement de l'aide si vous ressentez des douleurs. Contactez votre médecin ou votre consultante en lactation.

L'allaitement maternel va-t-il me contraindre ?

S'occuper d'un nouveau-né prend beaucoup de temps. Au début, les bébés tètent souvent. À mesure que votre bébé grandira, vous trouverez plus facile de le sortir. Vous pouvez également choisir de tirer votre lait et de le laisser à une baby-sitter pour qu'elle le donne à votre bébé pendant votre absence.

L'allaitement maternel va-t-il déformer mes seins ?

Il se peut que vous notiez que vos seins ont une forme différente après l'accouchement, lorsque vous perdez du poids. Cela vaut aussi bien pour l'allaitement maternel que pour l'allaitement au biberon.

Dois-je adopter un régime alimentaire particulier si j'allaiter ?

Vous n'avez pas besoin d'adopter un régime alimentaire particulier. Vous devez manger des aliments variés (pain, fruits, légumes, viande) et boire pour étancher votre soif. Demandez à votre médecin si vous devez continuer à prendre des vitamines prénatales pendant l'allaitement. Si vous êtes végétalienne ou si vous avez subi une chirurgie de l'estomac, vous devrez peut-être prendre un complément vitaminique.

Puis-je fumer si j'allaiter ?

Fumer est nocif pour votre santé. Il est fortement recommandé aux mères qui allaitent d'arrêter de fumer et de réduire au minimum l'exposition à la fumée secondaire. Fumer des cigarettes ou consommer des produits à base de nicotine peut réduire votre production de lait. Si vous fumez pendant l'allaitement, votre bébé court un risque accru de mort subite du nourrisson, d'asthme et d'autres maladies respiratoires. Si vous décidez de fumer ou devapoter tout de même, faites-le immédiatement après l'allaitement et limitez le nombre de cigarettes que vous fumez par jour. Ne fumez pas pendant l'allaitement et ne fumez jamais à l'intérieur de la maison, dans la voiture ou à proximité du bébé. Vous pouvez allaiter tout en prenant des produits destinés à vous aider à arrêter de fumer.

Puis-je prendre des médicaments si j'allaiter ?

Même si la plupart des médicaments passent dans le lait maternel, heureusement, pour la plupart des médicaments en vente libre ou sur ordonnance, la dose que reçoit le nourrisson est faible. Discutez avec votre médecin de la sécurité d'un médicament spécifique et de l'allaitement.

Puis-je allaiter et nourrir mon bébé au biberon ?

Vous pouvez utiliser des biberons une fois que votre production de lait est bien établie. Vous pouvez tirer votre lait et le verser dans un biberon pour nourrir votre bébé. Certaines mères préfèrent allaiter pour certains repas et donner du lait maternisé pour d'autres. L'introduction trop précoce du lait maternisé peut entraîner des problèmes pour développer une bonne production de lait maternel. Lorsque vous donnez du lait maternisé, votre corps pense qu'il est temps de sevrer. La production de lait ralentira (ou ne commencera même pas). Si possible, laissez votre bébé s'habituer à l'allaitement avant d'introduire le biberon. Utilisez un tire-lait chaque fois que vous donnez le biberon afin de préserver votre production de lait. La plupart des bébés s'adaptent bien à l'allaitement maternel et au biberon pendant les premières semaines.

Puis-je continuer à allaiter lorsque je reprends le travail ?

Oui ! L'allaitement maternel vous aide à rester en contact avec votre bébé. De nombreuses mères continuent d'allaiter après leur retour au travail. Il existe des tire-laits et des récipients de stockage du lait efficaces pour vous aider à maintenir une bonne production de lait. Discutez de l'allaitement avec votre employeur avant même la naissance de votre bébé. Informez votre employeur de votre intention de tirer votre lait après votre retour au travail. Demandez un espace propre et privé pour tirer votre lait. Vous pouvez tirer votre lait pendant votre pause déjeuner ou d'autres pauses. Il existe des lois qui obligent les employeurs à soutenir l'allaitement maternel. Les mères qui allaitent leurs bébés s'absentent moins souvent du travail, car leurs bébés sont moins souvent malades. Les frais médicaux des employeurs sont également moins élevés et la productivité des mères qui allaitent est plus élevée.

Last reviewed 6/2024 by Olga Tamayo, Lactation Consultant