

AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT

Allaiter est l'un des gestes les plus naturels et bénéfiques pour la mère et le bébé. Aucune autre action ne peut influencer aussi intensément la santé présente et future du bébé.

Aucune formule ne peut égaler les propriétés uniques du lait maternel. Le lait maternel est le seul et unique aliment naturel, complet et complexe pour le bébé humain.

Au-delà de l'alimentation, l'allaitement favorise un lien fort entre la mère et son bébé.

1. Quelques avantages pour le bébé

- ☑ Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin : protéines, graisses, lactose, vitamines, fer, sels minéraux, eau et enzymes dans les quantités exactes nécessaires à la croissance et au développement optimaux.
- ☑ Le lait maternel possède des propriétés anti-infectieuses.
- ☑ Les bébés nourris au sein sont en meilleure santé. Le lait maternel contient des substances qui empêchent les bactéries nocives de croître dans l'intestin et de causer ainsi des infections gastro-intestinales et des diarrhées.
- ☑ Les bébés nourris au sein sont moins susceptibles de développer du diabète, une obésité infantile, des maladies cardiaques, des cancers de l'enfant, de l'eczéma, de l'asthme et autres problèmes allergiques au cours de leur vie.
- ☑ Les bébés nourris au sein ont un risque moindre de mort subite.
- ☑ Le lait maternel est à la bonne température et il n'a pas besoin de préparation.

2. Quelques avantages pour la mère

- ☑ L'allaitement abaisse les hémorragies post-accouchement et les risques d'anémie
- ☑ Allaiter son bébé permet à la mère de perdre plus rapidement le poids pris pendant la grossesse.
- ☑ L'allaitement exerce un effet protecteur contre les cancers du sein et des ovaires et contre l'ostéoporose.
- ☑ Les mères qui allaitent ont souvent plus confiance en elles et en leurs capacités de répondre aux besoins de leur bébé.
- ☑ Le lait maternel est disponible et économise énergie, temps et argent.

ⓘ TÉTINE et ALLAITEMENT

A la mise en place de l'allaitement, donner une tétine à son bébé peut engendrer un nombre de tétées par 24h insuffisant.

En effet, la tétine risque de masquer les signes d'éveil de votre bébé et ainsi, vous pourrez passer à côté du moment le plus propice à la tétée.

De plus, la succion d'une tétine n'est pas la même que celle du sein ce qui peut perturber votre bébé dans son apprentissage de la tétée au sein.



Quelques croyances ! Quelques informations !

« J'ai une petite poitrine, je ne pourrai pas allaiter mon bébé. Ça abîme les seins et ça fait mal »

Le volume du sein dépend de la masse de graisse qui entoure la glande mammaire dont la taille est constante. C'est la grossesse qui en modifiant leur volume qui modifie l'état des seins. Les douleurs sont en général dues à une mauvaise position du bébé au sein.

« Mon bébé ne pourra pas téter car j'ai les bouts de sein plats »

Maman et bébé s'adaptent mutuellement l'un à l'autre quelque soit leur anatomie

« Je ne peux pas allaiter mon bébé car je n'ai pas de lait »

Toute femme venant d'accoucher est en mesure d'allaiter si elle met son bébé au sein. Le lait est fabriqué par les cellules du sein. Plus le bébé tète, plus il y a fabrication de lait en quantité importante.

« Mon lait n'est pas bon ! Mon lait n'est pas nourrissant »

Le mauvais lait n'existe pas. Le lait maternel est l'aliment le plus adapté à votre bébé. Sa composition change au cours de la tétée, au fil de la journée et de la nuit, au fur et à mesure que votre bébé grandit pour répondre complètement et à tous moments à ses besoins ;

« J'ai des jumeaux, je ne pourrai pas les allaiter tous les deux »

La quantité de lait produite dépend de la demande. Si vous mettez les jumeaux souvent au sein, ils solliciteront suffisamment les seins pour obtenir assez de lait pour deux.

« Mon bébé risque de s'étouffer au sein »

Un bébé correctement installé au sein a un petit espace libre sous les narines pour respirer même s'il vous paraît enfoui dans le sein.

« Je fume »

Le tabagisme n'est pas une contre indication à l'allaitement. Si vous allaitez, votre bébé ne sera pas sevré brutalement des produits contenus dans le tabac. Prenez l'habitude de ne pas fumer en sa présence ; fumez plutôt **après** la tétée qu'avant.

« L'allaitement, ça fatigue ! »

C'est surtout la nouvelle vie avec un bébé qui fatigue.

« Si j'allaite, je vais montrer mes seins à tout le monde ! »

Il est tout à fait possible d'allaiter discrètement en toutes circonstances.

« Les pères des bébés allaités n'ont pas leur place ! »

Un bébé ne se nourrit pas uniquement de lait ! Papa peut nourrir son enfant de tendresse, de paroles, de chansons, de soins....

« Je ne vais pas y arriver, ma mère n'a pas réussi à allaiter ! »

Les difficultés d'allaitement ne sont pas héréditaires

« Je ne veux pas allaiter car je reprends le travail rapidement »

Allaiter et travailler, c'est possible et ça atténue la séparation précoce d'avec son bébé.

- ⇒ **L'allaitement** c'est :
- **économique** (gain = 1 SMIG en 6 mois)
 - **écologique** (pas de déchets, pas d'énergie utilisée) ⇨

L'allaitement n'est pas si simple que ça : on peut avoir besoin d'aide et d'encouragement, le temps que le processus démarre bien et que l'on fasse connaissance avec son bébé.