

L'importance de l'allaitement

L'allaitement n'est pas seulement ce qu'il y a de mieux pour votre enfant. Il est également bon pour vous – et même pour l'environnement. Voici pourquoi.



Chez votre enfant, l'allaitement va aider à réduire les risques :

- d'obésité;
- de diabète de type 1;
- de syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- de pneumonie et d'autres infections respiratoires;
- de toux et de rhumes;
- de maladies gastro-intestinales;
- de vomissements, de diarrhée, de constipation;
- d'infections des voies urinaires;
- d'infections des oreilles qui peuvent endommager l'ouïe;
- de méningite;
- de cancers infantiles, dont la leucémie et le lymphome;
- de maladie de Crohn, de colite ulcéreuse;
- de maladies cœliaques;
- de maladies cardiaques ou du foie à l'âge adulte.

Le saviez-vous?

Le lait maternel est l'aliment le plus sûr et le plus sain pour votre enfant. Facile à digérer, il contient tous les éléments nutritifs dont votre bébé a besoin durant les six premiers mois. Les bébés nourris au sein jouissent d'un meilleur développement mental et d'une plus grande sécurité affective. Leurs dents et leur bouche se développent mieux et leur système immunitaire est plus fort.

Regardez une vidéo sur l'allaitement maternel et sur les premiers jours avec votre bébé <http://vimeo.com/64900366> (en anglais seulement)

L'allaitement est aussi bon pour vous. L'allaitement aide les femmes à :

- se remettre plus facilement de l'accouchement et éviter des saignements après l'accouchement;
- retrouver plus rapidement leurs poids d'avant la grossesse, en permettant de brûler 500 calories de plus par jour;
- avoir des os plus forts plus tard dans la vie;
- tisser des liens affectifs plus solides avec leur enfant;
- se détendre; chaque fois que bébé boit, sa maman a une forte poussée d'oxytocine, l'hormone qui crée des liens et qui a aussi un effet calmant et relaxant;
- sauver du temps et de l'argent; le lait maternisé du commerce coûte cher et prend beaucoup de temps à préparer, alors que le lait maternel est toujours prêt et toujours à la bonne température – il est idéal quand vous êtes fatiguée.

Plus tard dans leur vie, les femmes qui n'ont pas allaité sont plus à risque de souffrir de diabète, d'ostéoporose et de cancer du sein, des ovaires ou de l'endomètre.

L'allaitement maternel et l'environnement

En plus de ses bienfaits pour la santé, l'allaitement maternel est bon pour l'environnement.

- C'est le produit vert idéal – il ne crée aucun déchet qui se retrouve dans les décharges, ne requiert ni eau ni électricité pour le préparer.
- Le lait maternel est sans effet sur la somme de déchets produite par la production laitière – un bébé boira beaucoup plus de lait maternisé, fabriqué à partir de produits laitiers, que le lait de vache que consommera la maman qui allaite.

Ressources et liens complémentaires (si connus)

Healthlink BC – L'allaitement maternel

www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw91687 (en anglais seulement) et

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf