

Connaître les bienfaits de l'allaitement

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 19 juillet

Quand on se prépare à devenir parent, on peut se poser de nombreuses questions sur l'allaitement. Le contexte culturel et le soutien de l'entourage peuvent influencer sur notre décision. Si on veut allaiter, il faut se dire que ce choix nous appartient avant tout. La décision prise sera de toute façon la meilleure pour nous et bébé si c'est celle qu'on a choisie. D'autant que l'allaitement est un choix réversible, à tout moment !

Quels sont les bienfaits de l'allaitement ?

Allaiter permet de donner à bébé un lait qui s'adapte à ses besoins sans se poser de question.

Le lait maternel couvre tous les besoins de bébé : vitamines, sels minéraux, oligoéléments, sucres, graisses, protéines... Il a tout et dans les bonnes quantités.

Il évolue selon les besoins du bébé qui grandit. Le lait s'enrichit en graisses :

- pendant la tétée ;
- lorsque les tétées se rapprochent ;
- au cours de la journée ;
- au fil des mois ;

Le lait maternel renforce la santé de bébé.

Très facile à digérer, le lait maternel ne fatigue ni les reins, ni le foie de bébé. Il diminue ses gaz. Avec l'allaitement, la maman transmet ses anticorps au bébé. Le lait maternel aide ainsi le système immunitaire encore peu développé de bébé à le protéger contre les microbes. Il contribuerait aussi à réduire le risque d'allergies des enfants prédisposés génétiquement.

Il semble aussi que les bébés allaités au sein ont moins de risque d'obésité pendant l'enfance ou l'adolescence.

Allaiter est aussi bon pour la santé de la mère.

La récupération est plus rapide après l'accouchement. Allaiter permet à l'utérus de reprendre sa place plus rapidement. Associé à une alimentation équilibrée, l'allaitement permet de retrouver son poids de forme plus rapidement. Les formes prises pendant la grossesse pour fabriquer le lait et l'enfant disparaissent progressivement.

Les risques de cancers comme celui du sein et de l'ovaire ou d'ostéoporose sont moins élevés.



FOCUS bien-être

Allaiter est un moyen de créer un lien privilégié avec bébé.

L'allaitement est un véritable moment de complicité. Par la succion, bébé est au contact de la peau, et ce contact permet de créer un attachement. Il reconnaît l'odeur de sa maman dès sa naissance et celle de son lait.

Blotti contre nous, bébé fait connaissance avec le monde qui l'entoure. Il est en confiance, il sait que nous répondons à ses besoins. C'est aussi agréable et rassurant de voir qu'on sait y répondre naturellement.

Comment bien s'informer pour faire son choix ?

Pour faire son choix, on peut :

- parler du projet d'allaiter dans son couple,
- s'informer auprès de femmes ayant allaité ou allaitant,
- se rendre à des réunions dans une association de soutien à l'allaitement proche de chez nous,
- en parler lors des séances de préparation à la naissance et à la parentalité,
- se renseigner sur le lieu d'accouchement. **Certains établissements font de l'allaitement maternel une priorité.** Ils aident la future maman au démarrage.

Il est important de bien s'informer avant d'accoucher. Cela permettra de savoir le jour de la naissance si on veut essayer d'allaiter ou non. Et si on choisit d'allaiter, on sera préparé pour bien démarrer l'allaitement. Quoi qu'il en soit, **on peut choisir d'arrêter d'allaiter à tout moment.**

Tout allaitement, même de courte durée, est bénéfique pour la santé de la maman et du bébé.

Comment se préparer à l'allaitement ?

Sauf cas particuliers, toutes les femmes peuvent allaiter leur bébé. Il n'y a pas vraiment besoin de se préparer physiquement. Le corps s'adapte tout seul : les seins grossissent, leur aréole devient plus foncée, leurs mamelons plus durs et saillants. En fin de grossesse, il peut parfois y avoir quelques écoulements de colostrum.

Les contre-indications empêchant une femme d'allaiter sont extrêmement rares.

Lorsqu'on allaite, il est possible dans les premiers temps d'avoir des crevasses ou les mamelons douloureux. Pour éviter ces difficultés, une bonne position et des solutions existent.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/connaitre-les-bienfaits-de-lallaitement>



•



•