

Les bénéfices de l'allaitement sur le plan émotionnel

L'allaitement comporte des avantages psychologiques, tant pour la maman que pour le bébé:

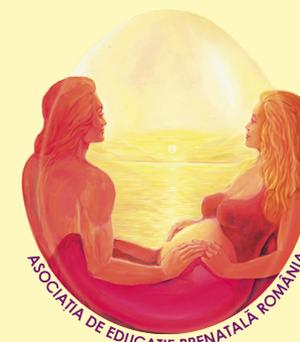
- La maman nourrit l'enfant non seulement de son lait, mais aussi de son amour; les moments que le bébé passe au sein de sa mère apportent à tous les deux le calme et la paix.
- La relation affective mère-enfant s'établit plus vite si vous allaitez le bébé tout de suite ou aussi tôt que possible après sa naissance.
- Le contact peau-à-peau, le regard les yeux dans les yeux, la parole et les caresses créent un attachement durable entre la mère et l'enfant.
- La femme qui allaite son bébé se sent plus pleinement mère et plus satisfaite; elle se plaindra plus rarement du temps qu'elle doit accorder à son enfant et du fait qu'elle doit le nourrir pendant la nuit.
- L'enfant allaité au sein pleure moins et se développe mieux et plus vite, du point de vue intellectuel et émotionnel.
- Plus tard dans la vie, un tel enfant établira plus facilement des relations affectives et sociales. Les études scientifiques prouvent que les enfants ayant un poids réduit à leur naissance, mais qui sont allaités tout de suite après l'accouchement, enregistrent plus tard de meilleurs résultats aux tests d'intelligence par rapport aux enfants ayant reçu une alimentation artificielle...

Allaiter le bébé vous fait épargner de l'argent et du temps

- Vous ne devez plus dépenser d'argent pour les différentes formes de lait.
- Vous n'avez plus à acheter des biberons et des tétines.
- Vous ne perdez plus de temps avec les courses.
- Vous économisez l'eau et le gaz.
- Au lieu de doser, de préparer et de chauffer le lait, de stériliser les biberons plusieurs fois par jour (et la nuit aussi!) vous pouvez vous reposer et jouir des moments de détente de l'allaitement!
- Le lait maternel maintient le bébé en bonne santé – ce qui veut dire moins de dépenses pour les médicaments et pour l'assistance médicale, moins de chemins à faire à l'hôpital et aux cabinets de consultation.
- Vous n'avez plus besoin de serviettes périodiques...
- ... ni de produits contraceptifs.
- L'alimentation d'une mère qui allaite coûte moins cher que l'alimentation artificielle du bébé!



L'enfant  Arc-en-Ciel
FONDATION



unicef 

L'ALLAITEMENT DURANT LA PREMIERE ANNEE DE VIE

le choix le plus important pour l'enfant et pour la maman

C'est le moment d'apprendre pourquoi...



OMAEP

Edition internationale révisée

Les bénéfices de l'allaitement pour l'alimentation et la croissance de votre enfant

- Allaiter le bébé à chaque fois qu'il le souhaite ou qu'il demande le sein.
- Le lait maternel est l'alimentation la plus complète pour l'enfant. Il contient exactement la quantité de graisses, de glucides, d'eau et de protéines nécessaires à sa croissance et à son développement.
- La plupart des enfants digèrent le lait maternel mieux que toute autre forme de lait: l'allaitement diminue le risque d'allergie chez les bébés!
- Les enfants allaités au sein ont une croissance normale; ils sont plus souples et leur poids n'excède pas les limites optimales; le risque de surpoids à l'âge adulte est plus réduit.
- Les prématurés allaités au sein se développent mieux que les prématurés nourris artificiellement.
- Les études menées par différents chercheurs prouvent que le développement du cerveau est nettement supérieur chez les bébés allaités au sein, par rapport à ceux qui ne bénéficient pas d'une telle alimentation.
- Le lait maternel contient des anticorps qui protègent le bébé contre les microbes et les virus.

Des études récentes prouvent que les enfants nourris exclusivement de lait maternel, pendant les 6 premiers mois de vie, sont moins exposés au risque d'infections de l'oreille, de diarrhée, de troubles respiratoires ou d'obésité durant leur enfance.

Comment soigner les seins pendant la grossesse et d'allaitement

- Votre corps a commencé à se préparer pour l'allaitement dès la période prénatale. Dès la 26^e semaine de grossesse, vos seins commencent à sécréter le colostrum – une forme primaire de lait maternel riche en minéraux, qui nourrira le bébé dans les premières heures après sa naissance.
- Il est préférable d'éviter le lavage au savon pour nettoyer les mamelons, car il dessèche la peau; il est également souhaitable d'éviter les onguents, car dans cette partie du corps des glandes maintiennent, par leurs sécrétions, les mamelons propres et humides.
- Stimuler les mamelons peut produire une contraction utérine. Aussi, vaut-il mieux l'éviter pendant la grossesse.
- Si des irritations ou des crevasses affectent le sein pendant la période d'allaitement, le meilleur «remède» est... le lait: vous enduisez le sein de lait et vous le laissez sécher, en l'exposant à l'air; le lait maternel contient des endorphines, qui aident la maman et le bébé à mieux supporter toute forme de douleur...



Quels sont vos bénéfices, en tant que mère, si vous allaitez?

L'allaitement protège la santé de la mère sur le court et le long terme; il est idéal pour la santé de l'enfant:

- L'allaitement brûle des calories, vous faisant perdre plus facilement les kilos supplémentaires accumulés pendant la grossesse.
- Il aide également l'utérus à regagner plus vite ses dimensions normales et fait diminuer le risque de saignements après l'accouchement.
- Il permet à la maman de voyager avec l'enfant (le lait est toujours prêt, à la température appropriée et il est stérile!)
- L'alimentation au sein – surtout si elle est exclusive (sans être complétée par différentes formes de lait) retarde la reprise des règles et de l'ovulation – il peut donc avoir un rôle contraceptif.
- L'allaitement diminue le risque de cancers du sein ou de l'ovaire, ainsi que d'ostéoporose.
- L'allaitement diminue le risque de dépression post-partum.
- L'allaitement vous fait épargner du temps et de l'argent. Vous ne devez plus acheter, mesurer, préparer le lait artificiel. Vous n'aurez plus de biberons à chauffer pendant la nuit!