

Les avantages de l’allaitement THE BENEFITS OF BREASTFEEDING

Il y a plusieurs excellentes raisons pour choisir l’allaitement. La plus importante est que le lait maternel est fabriqué par le corps de la mère pour les bébés humains. Aucun autre type de lait, même pas le lait maternisé, ne peut égaler la source nutritive du lait maternel.

Le lait humain est facile à digérer pour le bébé car il est composé de la bonne quantité de protéine, de glucide et de gras qui ensemble permettent la croissance et l’épanouissement du bébé. Plus de 100 nutriments et autres éléments composent le lait maternel ce qui est bon pour le bébé.

Les anticorps contenus dans le lait maternel peuvent aider le bébé à combattre certaines infections qui provoquent des maladies respiratoires, intestinales ou de la peau. D’autres anticorps venant du lait maternel aident le bébé à se protéger d’infections comme la polio ou les virus coxsackie.

La mère bénéficie également de l’allaitement. Chaque fois que vous allaiter votre bébé, votre cerveau dit à votre utérus de se contracter. Chaque contraction aide votre utérus à recouvrir sa taille normale d’avant la grossesse.

Le lait maternel est toujours dans un contenant propre, il est toujours frais, à la bonne température et disponible quand le bébé en a besoin. Il est gratuit et permet de bonnes économies, le nettoyage des biberons n’est pas nécessaire et vous n’avez pas de lait maternisé à acheter. Les bébés peuvent allaiter jusqu’à deux ans et plus.

L’allaitement aide le bébé à bien positionner sa mâchoire et à bien développer ses muscles faciaux. Les dents de bébé peuvent aussi rester plus saines.

Le lien entre la mère et le bébé est sans doute un des avantages majeurs de l’allaitement. Le moment de l’allaitement permet à la maman d’avoir une pause calme loin des autres activités qui l’occupent pendant la journée. La distance de la poitrine de la maman à son visage est la distance idéale pour la vision du bébé. Ceci l’aide à se sentir en sécurité et à se sentir aimé.

Prenez le temps, permettez à votre corps de nourrir votre bébé avec cette nourriture parfaite.

Rappelez-vous, votre corps a été créé pour faire ce qu’il fait. Appréciez ces moments spéciaux avec votre bébé.

Les ressources dans la communauté (Resources in the community)

- www.healthlinkalberta.ca contient des informations sur l’allaitement de votre bébé qui sont également disponible dans le livre « from here through maternity » disponible auprès du personnel de santé.
- L’info santé de Calgary (Calgary Health Link) pour des conseils infirmiers et des informations sur la santé 24h/24, au 943-5465
- Motherisk 416-813-6780 or www.motherisk.org Cette ressource peut vous aider quant à la prise de médicament pendant l’allaitement.
- La Leche League 242-0277 ou www.la lecheleague.orgcan Peut aider pour une aide mutuelle entre mamans.



Best beginning est un service gratuit pour toutes femmes enceintes et les personnes qui les soutiennent qui :

- vivent avec un faible revenu
- ont besoin d’informations pour faire des choix sains pendant la grossesse
- sont confrontés à des barrières linguistiques ou culturelles

Appeler 228-8221 pour plus d’informations