



10

## bonnes raisons d'allaiter votre bébé

L'allaitement est la meilleure solution pour vous et votre bébé

*Tournez la page pour découvrir pourquoi...*



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

*De nos jours, la plupart des mères décident d'allaiter leur bébé. Comme de plus en plus de Canadiennes prennent conscience de l'importance que l'allaitement maternel a pour la santé de la mère et de son bébé, de plus en plus de familles encouragent les mères à allaiter plus longtemps, jusqu'à deux ans et plus.*

*Voici 10 bonnes raisons d'allaiter votre bébé*

*Promouvoir et protéger la santé des Canadiens grâce au leadership, aux partenariats, à l'innovation et aux interventions en matière de santé publique.*

— Agence de la santé publique du Canada

Cette publication a été produite par l'Agence de la santé publique du Canada en partenariat avec le Comité canadien pour l'allaitement ([www.breastfeedingcanada.ca](http://www.breastfeedingcanada.ca))

Pour obtenir des exemplaires supplémentaires, veuillez communiquer avec l'Agence de la santé publique du Canada au moyen des coordonnées suivantes :

Agence de la santé publique du Canada

Pré Tunney, Ottawa (Ontario) K1A 0K9

Téléphone : (613) 957-2991 • Sans frais : 1 866 225-0709 • Télécopieur : (613) 941-5366 • Courriel : [publications@hc-sc.gc.ca](mailto:publications@hc-sc.gc.ca)

Cette publication est aussi disponible en format PDF (couleur et monochrome) sur Internet à l'adresse suivante : [www.santepublique.gc.ca/allaitement](http://www.santepublique.gc.ca/allaitement).

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, 2009.

Cat.: HP15-6/2009 • ISBN: 978-0-662-06835-8 Online: Cat.: HP15-6/2009F-PDF • ISBN: 978-1-100-91661-3



## Éléments nutritifs et protection

Le lait maternel est le meilleur aliment pour la croissance et le développement de votre bébé. Chaque mère le produit tout spécialement pour son propre bébé et son lait offre la teneur parfaite en protéines, en glucides, en matières grasses, en vitamines et en minéraux. Aussi étonnant que cela paraisse, à mesure que votre bébé grandira, votre lait changera pour continuer de satisfaire ses besoins. Comme votre bébé digère aussi plus facilement le lait maternel que les préparations lactées, cela signifie moins de dégâts et moins de tracas!

Le lait maternel renferme des anticorps précieux qui aident à prévenir la maladie et qui peuvent réduire le risque d'allergies chez votre bébé. Après la naissance, votre premier lait, le *Colostrum*, offre une protection précoce vitale et aide à prévenir la croissance de bactéries nuisibles en couvrant les parois du système digestif de votre bébé. Cette protection précoce est encore plus importante si votre bébé est né avant terme – *le colostrum protège!*



## Développement cognitif

Des données probantes démontrent que les enfants qui ont été allaités obtiennent de meilleurs résultats à des tests d'intelligence de même qu'aux évaluations faites par leurs enseignants de leur rendement scolaire.



## Pratique et portable

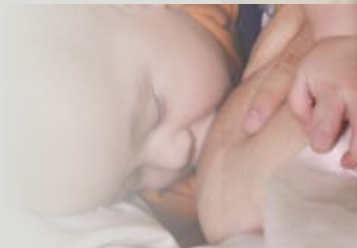
Le lait maternel est toujours sécuritaire, frais et exactement à la bonne température. Il est prêt pour le bébé sans préavis et vous n'avez pas à le réchauffer, à faire bouillir de l'eau ni à stériliser des bouteilles, ce qui facilite grandement les tétées de nuit.

Comme le lait maternel est toujours disponible, il est plus simple de voyager et de magasiner avec votre bébé, sans équipement à transporter et sans besoin de réfrigération.

4  
5  
6

## *La taille n'a pas d'importance*

La taille de vos seins n'a pas d'importance. Petits ou gros, ils produiront du lait pour votre bébé. Les seins commencent à se préparer à la venue du bébé très tôt au cours de la grossesse et ils sont capables de produire du colostrum (le premier lait) vers environ 24 semaines de grossesse. Dès que votre bébé est né, les hormones commencent à activer les seins pour qu'ils produisent plus de lait pour votre bébé. Vous continuerez à produire du lait grâce au principe entre l'offre et la demande – *plus vous allaitez votre bébé, plus vous produisez de lait!*



## *Des avantages aussi pour les mères*

Des études semblent indiquer que l'allaitement procure une certaine protection contre le cancer du sein, le cancer des ovaires et l'ostéoporose plus tard dans la vie.

Votre corps utilise des calories pour produire du lait. L'allaitement peut donc vous aider à perdre graduellement le poids que vous avez pris pendant la grossesse. L'allaitement exclusif peut aussi retarder le retour des menstruations, du moins pour un certain temps.



## *Le maintien d'une relation spéciale*

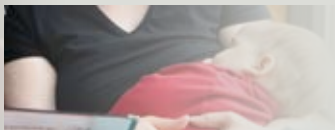
L'intimité et le réconfort que l'allaitement procure resserrent votre lien avec votre bébé. Cela fait partie des choses que vous pouvez faire pour établir une relation d'amour durable. Il est impossible de trop gâter un bébé, donc donnez-lui tous les câlins qu'il désire.





## *Les bienfaits ne s'arrêtent pas*

Des études démontrent que le lait maternel est si important que c'est **le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pendant les six premiers mois de sa vie**. Après six mois, les bébés ont besoin d'une variété d'aliments en plus du lait maternel qui continue de les nourrir et de les protéger. Beaucoup de mères continuent d'allaiter jusqu'à ce que leur bébé ait deux ans ou plus. Le lait maternel, peu importe la quantité, est toujours bon pour les bébés.



## *Bon pour le budget*

L'allaitement vous fait économiser! Il ne fait aucun doute qu'allaiter vous sauvera des centaines, voire des milliers de dollars que les préparations lactées pour nourrisson.



## *Une solution pour les mères qui travaillent*

Votre bébé peut profiter de tous les bienfaits de votre lait même si vous pensez retourner au travail ou aux études. Vous pouvez exprimer votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait et le laisser à la personne qui nourrira votre bébé. Vous pouvez aussi congeler votre lait pour en faire usage plus tard.

Dans certains cas, les mères disposent de services de garde dans leur milieu de travail, à l'école ou à proximité, ce qui leur permet d'allaiter leur bébé pendant leurs pauses.

# 10

## *Bon pour l'environnement*

L'allaitement maternel est bon pour votre bébé, pour vous et pour l'environnement! Le lait maternel est produit et livré directement au consommateur – votre bébé – sans pollution, emballage inutile ou gaspillage.



### ***Demandez des conseils et du soutien pour allaiter, ça en vaut la peine!***

L'allaitement maternel est naturel, mais il faut parfois un peu de temps et de patience pour s'y adapter. Beaucoup de groupes et de gens sont prêts à vous aider, notamment les infirmières en santé publique, les consultantes et/ou marraines en allaitement, la Ligue La Lèche, votre médecin, votre sagefemme, des membres de votre famille ou des amies qui ont allaité.

Pour savoir où obtenir des conseils et du soutien concernant l'allaitement maternel, veuillez visiter le site de l'Agence de la santé publique du Canada, à [www.santepublique.gc.ca/allaitement](http://www.santepublique.gc.ca/allaitement). Vous trouverez aussi dans ce site les **10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel**; il s'agit d'un guide pour vous aider à vivre un allaitement réussi et agréable.

## *Bienvenue au bébé allaité*



N'IMPORTE OÙ. N'IMPORTE QUAND.