

AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT EXCLUSIF JUSQU'À L'ÂGE DE SIX MOIS ET PLUS

Chez l'enfant

- Diminution de la gravité de la maladie allergique
- Diminue le risque d'infection
- Diminue les risques de pathologie digestive
- Diminution du risque d'obésité
- Diminue la fréquence des diabètes de type 1 et 2 semble moins importante dans la population des enfants ayant eu un allaitement de plus de 4 mois.
- Lait maternel contient de la DHA (acide gras Oméga 3 très important pour le développement cérébral et rétinien)
- Développement psychomoteur est meilleur chez les bébés allaités
- Meilleur développement de la mâchoire permettant de diminuer le risque de malocclusion dentaire



Chez la mère

- Sécrétion des hormones : contraction de l'utérus donc diminution des saignements ; apaisement et une somnolence chez la mère et le nourrisson
- Retour au poids habituel plus facilement pour certaines femmes
- Peut retarder l'arrivée du retour de couches
- Améliorer la minéralisation osseuse donc moins d'ostéoporose
- Moins d'arthrite et moins de diabète
- Diminution de cancers

Avantages pratiques

- Le lait maternel est en permanence à disposition
- Le lait maternel est toujours à la bonne température
- La quantité du lait maternel s'adapte, en fonction des sollicitations de l'enfant
- Le goût du lait maternel change en fonction de l'alimentation maternelle, faisant découvrir le goût des aliments à l'enfant

Durée de l'allaitement

L'Organisation Mondiale de la Santé, ainsi que la Société Canadienne de Pédiatrie, ainsi que l'Unicef, recommandent un allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, suivi d'une poursuite de celui-ci, parallèlement à une alimentation diversifiée, jusqu'à l'âge de 2 ans et même au-delà...