



Les bienfaits de l'allaitement maternel pour bébé

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 14, 2016

3 MINS

L'allaitement maternel a plein d'avantages ! Découvrez lesquels

L'allaitement maternel c'est bon pour bébé et pour maman

Allaiter est bon pour la santé des mamans !

Après l'accouchement, donner le sein à son nouveau-né permet de libérer de l'ocytocine : une hormone magique !

Voici une liste des bienfaits que les mamans peuvent attribuer à l'allaitement maternel :

- Durant les 2 à 3 jours suivants l'accouchement, les tétées provoquent des contractions (appelées aussi « tranchées »), plus ou moins douloureuses, mais qui permettent à l'utérus de retrouver plus rapidement sa taille, sa forme et sa tonicité d'avant grossesse. Conclusion : le ventre réduit de volume plus vite !
- L'ocytocine libérée en allaitant diminue également les pertes sanguines et les risques d'hémorragies post-partum, tout en diminuant les risques d'ostéoporose après la ménopause. Mais surtout, cette hormone favorise la détente et la relaxation.
- L'action de la bouche du bébé sur le sein en tétant active l'hypophyse et libère des hormones dont l'effet est anti-stress. Magique, l'allaitement peut donc être un moyen d'échapper au fameux « baby-blues » !
- Plusieurs études ont révélé qu'un allaitement long réduirait les risques de certains cancers, notamment celui du sein (selon le magazine médical britannique The Lancet en 2002) et de ces récidives (selon les annals of Oncology en 2015), mais aussi celui de l'ovaire (selon les scientifiques de Harvard en 2007). Une bonne nouvelle pour la santé des mamans !
- Les dépenses énergétiques étant plus élevées chez la femme allaitante, la perte des kilos de grossesse est plus rapide. Pas de régime alimentaire à envisager ! Cependant, pour retrouver son poids, il faut tout de même garder une alimentation équilibrée.
- D'après une étude de 2002 du Journal of Sleep Research, le sommeil des mamans donnant le sein est plus réparateur, avec des phases de sommeil profond plus longues. Merci à la prolactine !

- Un autre avantage non négligeable de l'allaitement est le gain de temps qu'il génère au moment du retour à la maison. Pas de biberons à préparer, à réchauffer ou à nettoyer. Sans oublier qu'il est gratuit.
- De plus, l'allaitement maternel est pour chaque nourrisson, l'aliment idéal et naturel. L'OMS recommande d'allaiter exclusivement jusqu'à 12 mois au moins et de poursuivre l'allaitement aussi longtemps que possible,, en complément d'une alimentation diversifiée à partir de 6 mois.

L'allaitement maternel : un contraceptif naturel ?

Une femme peut ovuler et tomber enceinte sans avoir de saignements et même avant le retour de couches. Pour éviter une grossesse non désirée, vous pouvez consulter votre gynéco et vous faire prescrire une pilule faiblement dosée à base de progestérone, compatible avec l'allaitement.

A noter : les préservatifs, les spermicides ou les diaphragmes peuvent s'utiliser ponctuellement, notamment lors des premiers mois après la naissance. Votre gynécologue peut poser un stérilet dès la fin du premier mois. Dans tous les cas, au moment de la diversification des repas du bébé, il faut envisager de reprendre un contraceptif si une nouvelle grossesse n'est pas prévue.