



Article

.You need to [login](#) or [register](#) to add to your favorites

## Les avantages du lait maternel pour bébé

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

mins Lire déc. 1, 2017 3

**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 récurrences (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

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