**L’allaitement aide l'utérus à revenir à sa taille initiale après la naissance**

**Informations intéressantes sur l’allaitement**

* L'allaitement libère une hormone appelée « ocytocine ».
* L'ocytocine est aussi responsable de la contraction de l'utérus et aide donc à réduire la taille de l'utérus après la naissance.

**Un allaitement moyen dure 16 minutes**

* c'est la durée moyenne durant laquelle vous vous assoirez à intervalles réguliers le jour et la nuit pour ce moment spécial avec votre bébé
* un moment de relaxation, de contemplation et de plaisir pur - juste vous et votre bébé.

**Vous ne produisez qu'une petite quantité de lait durant les premiers jours**

* Ce lait est appelé le colostrum
* Il n'est produit qu'en petites quantités car c'est ce dont votre bébé a besoin. Il n'a qu'un très petit estomac et n'a besoin que d'une petite quantité pour le remplir
* Ce lait est riche en nutriments spéciaux pour aider le système immunitaire de votre bébé et lui offrir un excellent départ dans la vie
* Après environ 3 ou 4 jours, vous produirez progressivement de plus en plus de lait et la production s'adapte aux demandes de votre bébé

**L'allaitement brûle des calories**

* pendant l'allaitement, vous brûlez jusqu'à 500 calories en plus par jour
* Bien que vous soyez assise et que vous vous relaxez avec votre bébé, vous brûlez aussi des calories. C'est donc la manière idéale de perdre du poids sans faire d'exercice !

**Près des trois quarts des mamans produisent plus de lait avec leur sein droit**

* pas de corrélation avec le fait que la maman soit droitière ou gauchère, juste un fait !

**Les bébés savent instinctivement comment obtenir votre lait de manière rapide et efficace**

* ils commencent par une tétée plus forte et rapide pour la stimulation jusqu'à ce que le lait s'écoule. Lorsque votre lait arrive, ils passent à une tétée plus lente et plus profonde, et mangent jusqu'à satiété.

**L'allaitement réduit l'exposition au sucre**

* le lactose est le seul sucre qu'un bébé devrait recevoir ou même dont il a besoin. C'est le sucre inoffensif que contient le lait maternel. Le saccharose est l'autre solution et peut entraîner des dommages à l'apparition des dents

**Près d'un tiers des mamans ne peuvent pas sentir le « réflexe d'éjection du lait »**

* Le « réflexe d'éjection du lait » est le moment où le lait commence à s'écouler
* il peut aussi être appelé « éjection du lait »
* la durée moyenne pour l'éjection est de 56 secondes
* surveillez l'apparition de votre lait et regardez ce qui se passe.

**Votre bébé contrôle votre flux de lait maternel par une action instinctive comprenant la succion, la déglutition et la respiration**

* le lait ne s'écoule que quand votre bébé bouge sa langue d'une certaine manière tout en s'agrippant au sein
* il est capable d'aller à son rythme et ne suce et ne déglutit que quand il le souhaite
* votre bébé peut aussi marquer des pauses et respirer régulièrement sans lâcher le sein !

**Les bébés tètent jusqu'à ce que leur estomac soit plein, pas jusqu'à ce qu'ils aient « vidé » votre sein.**

* en moyenne, les bébés tètent 67 % du lait dont vous disposez ; cette quantité peut varier considérablement d'une maman à l'autre.
* avec l'alimentation au biberon, un bébé sera généralement nourri jusqu'à ce que le biberon soit vide

**La taille des seins n'a pas d'importance !**

* peu importe la taille de vos seins, vous produirez suffisamment de lait pour votre bébé - Bonnets A, réjouissez-vous !

**Votre lait sort à travers de nombreux pores, pas un seul**

* le nombre moyen d'orifices dans le mamelon est de 9, mais il peut parfois atteindre 18

**73 % des mères obtiennent de l'aide extérieure pour des problèmes d'allaitement**

* il est important de demander des conseils ou de l'aide si vous en avez besoin et, comme vous pouvez le constater, c'est une pratique commune
* toute une profession est consacrée à un allaitement réussi
* les consultants en lactation (CL) s'attellent avec passion à vous aider dans l'allaitement de votre bébé
* suivez le lien pour savoir en détail comment trouver un CL près de chez vous : www.iblce.org

**Pour les poitrines généralement plates, un coup de pouce temporaire !**

* une excellente raison de continuer pendant au moins 6 mois comme le recommande l'OMS (Organisation mondiale de la santé)

**82 % des mères utilisent un tire-lait**

* que ce soit à cause de la reprise du travail ou pour contribuer à surmonter une séparation ou un problème temporaire, un tire-lait est un outil précieux
* discutez avec votre professionnel de la santé et consultez le reste de notre site web pour plus d'informations

**L'allaitement expose votre bébé à de nombreux goûts et odeurs différents**

* une exposition précoce à différents goûts peut influencer l'acceptation de la nourriture par l'enfant lors du sevrage (1,2,3)

**L'allaitement peut contribuer à éviter le cancer et réduit le risque d'ostéoporose**

* dans les pays où les taux d'allaitement sont plus élevés, les cancers féminins les plus courants (ovaires, utérus et seins) ont diminué
* l'allaitement contribue aussi à réduire le risque d'ostéoporose ultérieurement (4,5)

**L'allaitement contribue à la protection de l'environnement**

* l'allaitement est écoénergétique : pas besoin de bouillir l'eau/laver/stériliser
* moins de gaspillage avec l'allaitement



[***http://www.medela.com/FR/fr/breastfeeding/good-to-know/breastfeeding-facts.html***](http://www.medela.com/FR/fr/breastfeeding/good-to-know/breastfeeding-facts.html)

L’allaitement au sein est l'un des actes les plus naturels et bénéfiques pour une mère et son bébé. Aucune autre action d'une mère n'influence autant la santé actuelle et future de son bébé.

**Avantages de l'allaitement**

Aucune formule ne peut reproduire les propriétés uniques du lait maternel, quels que soient les vitamines, les minéraux et les suppléments ajoutés à ce qui est fondamentalement une formulation chimique.

Le lait maternel est la seule et unique alimentation naturelle, complète et complexe pour les nourrissons. Tout aussi important, l'allaitement favorise un lien exceptionnel entre la mère et le bébé que seule une mère peut proposer.

**Avantages pour le bébé**

* Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin : protéines, lipides, lactose, vitamines, fer, minéraux, eau et enzymes dans les quantités exactes nécessaires pour une croissance et un développement optimaux.
* Les bébés nourris au sein sont en meilleure santé. Le lait maternel contient en effet des substances empêchant le développement de bactéries nocives dans les intestins et l'apparition d'infections gastro-intestinales et diarrhéiques.
* Les bébés nourris au sein présentent moins d'infections de l'oreille moyenne et moins d'infections respiratoires, ainsi qu'un risque moindre de développement d'allergies, de cancer, de diabète de l'enfant et d'obésité.
* Les bébés nourris au sein sont moins sujets au syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN).
* L'allaitement d'un bébé prématuré réduit son risque de développer une entérocolite nécrosante (EN).
* Le lait maternel est pur, ne comprend pas de bactéries et a des propriétés anti-infectieuses.
* Le lait maternel a la bonne température et ne nécessite pas de préparation. Il est facilement disponible quand votre bébé en a besoin.
* Les bébés nourris au sein risquent moins de souffrir plus tard de diabète, de cardiopathies, d'eczéma, d'asthme ou d'autres affections allergiques.
* L'allaitement améliore le développement du cerveau. Des recherches ont fait état d'un meilleur développement visuel et d'une meilleure acuité visuelle chez les enfants allaités.
* L'allaitement ne consiste pas seulement à alimenter. Il améliore le lien émotionnel entre l'enfant et la mère, et apporte de la chaleur, de l'amour et de l'affection.

**Avantages pour la mère**

* L'allaitement réduit les saignements post-nataux et le risque d'anémie.
* L'allaitement du bébé aide la mère à retrouver plus facilement son poids initial.
* L'allaitement retarde le retour de la fertilité.
* L'allaitement a un effet protecteur contre plusieurs types de cancer, comme le cancer du sein et des ovaires, et contre l'ostéoporose.
* Les mères allaitantes ont souvent plus confiance en elles et une meilleure cohésion avec leur bébé.
* Le lait maternel est facilement disponible et permet d'économiser de l'énergie, du temps et de l'argent.
* Les bébés nourris au sein sont en meilleure santé et ainsi leurs mères auront moins besoin de s'absenter dans le cadre d'un congé pour enfant malade.

[*http://www.medela.com/FR/fr/breastfeeding/good-to-know/breastfeeding-benefits.html*](http://www.medela.com/FR/fr/breastfeeding/good-to-know/breastfeeding-benefits.html)

**