



# 10

## BONNES RAISONS D'ALLAITER VOTRE BÉBÉ

L'allaitement est important pour vous et votre bébé.  
Tournez la page pour découvrir pourquoi...



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada

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

Also available in English under the title:  
10 GREAT REASONS TO BREASTFEED YOUR BABY

Pour obtenir plus d'information, veuillez communiquer avec :

Agence de la santé publique du Canada  
Indice de l'adresse 0900C2  
Ottawa (Ontario) K1A 0K9  
Tél. : 613-957-2991  
Sans frais : 1-866-225-0709  
Télééc. : 613-941-5366  
ATS : 1-800-465-7735  
Courriel : [hc.publications-publications.sc@canada.ca](mailto:hc.publications-publications.sc@canada.ca)

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, 2020

Date de publication : février 2020

La présente publication peut être reproduite sans autorisation pour usage personnel  
ou interne seulement, dans la mesure où la source est indiquée en entier.

IMPRIMÉ Cat.: HP15-6/2020

ISBN: 978-0-660-33423-3

PDF Cat.: HP15-6/2020F-PDF

ISBN: 978-0-660-33422-6

Pub.: 190482

De nos jours, la plupart des bébés sont allaités. Comme de plus en plus de Canadiens prennent conscience de l'importance que l'allaitement maternel a pour la santé des mères et des bébés, de plus en plus de personnes encouragent les mères à allaiter plus longtemps, jusqu'à deux ans et plus.

**Voici 10 bonnes raisons  
d'allaiter votre bébé :**

01

## NUTRITION PARFAITE

**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. Le lait maternel offre la teneur parfaite en protéines, en glucides, en matières grasses, en vitamines et en minéraux et est facile à digérer!

02

## PROTECTION

**Le lait maternel aide votre bébé à combattre les maladies et les affections.**

Après la naissance, le premier lait que vos seins produisent se nomme le colostrum. Il aide à arrêter les germes nocifs qui peuvent rendre votre bébé malade. Le colostrum le fait en couvrant les parois du système digestif de votre bébé pour que les germes n'aient pas d'endroit où se développer. Cette protection est encore plus importante si votre bébé est né avant terme (prématuré).

L'allaitement maternel aide à réduire les risques que votre bébé :

- ait la diarrhée, des infections d'oreilles ou des poumons;
- meurt du syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN);
- soit en surpoids ou obèse lorsqu'il est plus âgé.

03

## DÉVELOPPEMENT COGNITIF

**Des études démontrent que les enfants qui ont été allaités obtiennent de meilleurs résultats aux tests d'intelligence.** Ils peuvent même rester plus longtemps aux études et gagner plus d'argent à l'âge adulte.

04

## PRÊT ET PORTABLE

**Le lait maternel est toujours frais et exactement à la bonne température.**

Il est prêt pour votre bébé dès qu'il est prêt à manger. Vous n'avez pas à le réchauffer, à faire bouillir de l'eau, ni à stériliser des bouteilles. Cela rend les tétées tellement plus faciles!



## LA TAILLE N'A PAS D'IMPORTANCE

### **La taille de vos seins n'a pas d'importance.**

Petits ou gros, ils produiront suffisamment de 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 une fois que vous êtes dans votre deuxième trimestre.

Dès que votre bébé est né, les hormones commencent à activer les seins pour qu'ils produisent plus de lait pour votre bébé. Vos seins produiront autant de lait que votre bébé en aura besoin. Plus votre bébé allaitera, plus vous produirez de lait!



## DES AVANTAGES AUSSI POUR LES MÈRES

**Des études démontrent que l'allaitement maternel peut protéger les mères contre de nombreuses maladies comme :**

- le cancer du sein et des ovaires
- le diabète
- les maladies cardiaques

Votre corps utilise de l'énergie pour produire du lait. L'allaitement peut donc vous aider à perdre le poids que vous avez pris pendant la grossesse.

L'allaitement maternel exclusif (nourrir votre bébé uniquement avec votre lait maternel) peut aussi retarder le retour de vos menstruations pendant au moins un certain temps. Mais il est important de savoir que vous pouvez toujours tomber enceinte même si vos menstruations ne commencent pas.

07

## ÉTABLIR UNE RELATION SPÉCIALE

**L'intimité et le réconfort de l'allaitement vous aident à créer des liens avec votre bébé.**

C'est l'une des nombreuses choses que vous pouvez faire pour établir une relation d'amour durable. Faire des câlins à votre bébé peut l'aider à être plus confiant à mesure qu'il vieillit.

08

## LES AVANTAGES SE POURSUIVENT À MESURE QUE LE BÉBÉ GRANDIT

**Le lait maternel est si complet que c'est le seul aliment ou liquide dont votre bébé a besoin pour les six premiers mois de sa vie.**

À mesure que votre bébé grandit, votre lait maternel changera pour répondre à ses besoins.

Dès l'âge d'environ six mois, votre bébé aura besoin d'une variété d'aliments sains en plus du lait maternel. Toutefois, le lait maternel demeure une source importante de nutrition et de protection pour votre bébé. Il est recommandé d'allaiter jusqu'à deux ans ou plus, ou aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez. Toute quantité de lait maternel que vous pouvez donner à votre bébé est bonne.

09

## BON POUR LA PLANÈTE

**L'allaitement maternel est bon pour votre bébé, pour vous et pour l'environnement.**

Le lait maternel est produit et livré directement à votre bébé – sans aucun traitement, agent de conservation chimique, emballage ou gaspillage.

10

## BON POUR LE BUDGET

**L'allaitement vous fait économiser.** Avoir un bébé peut coûter cher, alors il est bon de savoir que l'allaitement ne coûte pas cher! L'allaitement au sein pourrait vous économiser des centaines, voire des milliers de dollars.



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

Apprendre à allaiter peut prendre du temps et de la patience. C'est une compétence que la mère et son bébé apprennent ensemble.

N'abandonnez pas! Il y a beaucoup de personnes et de groupes qui peuvent vous aider, notamment :

- des membres de la famille et des amies qui ont allaité
- des fournisseurs de soins de santé (infirmières, médecins ou sages-femmes)
- des consultantes et/ou marraines en allaitement
- des groupes de soutien comme la Ligue La Leche

**Vous retournez au travail ou à l'école?  
Votre bébé peut encore profiter de tous les bienfaits de votre lait même lorsque vous retournez au travail ou à l'école.**

Vous pouvez tirer votre lait maternel et le laisser à la personne qui s'occupe de nourrir votre bébé

.....  
Le lait maternel peut être congelé et utilisé plus tard  
.....

Si vous avez des services de garde dans votre milieu de travail, à l'école ou à proximité, vous pouvez allaiter pendant vos pauses

Vous trouverez aussi les **10 conseils utiles pour réussir l'allaitement maternel**; il s'agit d'un guide pour vous aider à atteindre vos objectifs d'allaitement.

Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter le site : [www.canada.ca](http://www.canada.ca)