

«Changer le monde, une goutte de lait à la fois !»

Pourquoi allaiter ?

L'allaitement présente de nombreux bénéfices pour la santé de l'enfant et de la mère. L'allaitement constitue un facteur de protection important pour la santé du bébé et celle de l'adulte qu'il deviendra.

Le lait maternel permet, en effet, de fournir tous les éléments nutritifs dont le bébé a besoin pour bien se développer. Il le protège également contre plusieurs types d'infections (ex. : otites, pneumonies, gastroentérites).

De plus, les études démontrent que l'allaitement diminue le risque de mort subite du nourrisson et de certaines maladies chroniques (maladie cœliaque, maladies inflammatoires de l'intestin, obésité et diabète).

Chez la mère, l'allaitement aide l'utérus à reprendre sa taille initiale, diminue les saignements, retarde le retour des menstruations et favorise la perte de poids. Il diminue aussi les risques de cancer du sein, des ovaires et de l'endomètre.

