

L'allaitement maternel

Le lait maternel est le lait de l'espèce humaine et c'est probablement en partie grâce à l'allaitement, que l'homme, mammifère humain, est toujours présent sur terre aujourd'hui.

Actuellement, malgré l'amélioration de la qualité des laits infantiles, dont la composition tente de se rapprocher de celle du lait humain, le lait maternel reste inimitable et ses effets bénéfiques sur la santé du bébé et de sa mère ne peuvent être remis en cause.

L'ETALON OR DE L'ALIMENTATION INFANTILE RESTE L'ALLAITEMENT MATERNEL.

La quantité de lait produite n'est pas en relation avec le volume des seins, toutes les femmes peuvent allaiter, à de rares exceptions près, si elles sont soutenues et en confiance. Les contre indications sont peu fréquentes et il n'y a pas de mauvais lait.

Le lait maternel est un aliment vivant.

Il évolue dans le temps et au cours de la tétée.

- Du colostrum des premiers jours, très riche en facteurs de protection, au lait mature des jours et semaines suivantes, sa composition en acides gras, protéines, sucres, vitamines et sels minéraux se modifie.
- Chaque jour et au fil de la journée, il s'adapte aux besoins nutritionnels spécifiques à la croissance du bébé, qu'il soit né à terme ou prématuré.
- Du lait fluide des premières suctions au lait plus gras de fin de tétée sa consistance calme la soif et rassasie le bébé. Inutile de donner autre chose, le lait maternel à lui seul suffit à couvrir les besoins alimentaires des premiers mois de vie du bébé.

Les bienfaits du lait maternel sur la santé du bébé.

Ces bienfaits sont d'autant plus nets que l'allaitement a été exclusif pendant au moins 4 mois.

Le lait maternel a un rôle protecteur reconnu, par son lait, la mère transfère à son bébé les anticorps qu'elle fabrique à sa place, puisque le système immunitaire de l'enfant est encore immature.

Le lait maternel est adapté au système digestif immature du bébé, il n'entraîne pas de travail excessif des reins et du foie.

On observe chez l'enfant allaité :

- moins d'infections respiratoires et de la sphère ORL
- une diminution des diarrhées ainsi que des déshydratations qu'elles entraînent, en conséquence les hospitalisations pour ces motifs en sont diminuées d'autant.
- une réduction des risques d'obésité et d'allergies chez les enfants qui y sont prédisposés.

Les bienfaits de l'allaitement sur la santé de la mère.

L'allaitement renforce les contractions de l'utérus, favorisant une meilleure évacuation des pertes sanguines, les saignements moins longs limitent l'anémie et l'involution utérine est plus rapide.

L'allaitement long diminuerait les risques d'ostéoporose et de cancers de l'ovaire et du sein.

L'allaitement : relation privilégiée.

La proximité durant les tétées favorise le toucher, l'odeur du lait rappelant celle du liquide amniotique, la chaleur du corps maternel dans le peau à peau fréquent sont des repères sécurisants pour le bébé.

Dans le prolongement de la grossesse, c'est à l'aide de ces contacts rassurants que le bébé va découvrir le monde qui l'entoure.

Les liens se tissent aussi avec le père qui a un rôle essentiel dans le bon déroulement de l'allaitement. En soutenant la mère qui allaite, en lui accordant sa confiance, en lui reconnaissant de la compétence, en entourant et protégeant le couple mère-bébé, il participe au bon déroulement de l'allaitement dont son bébé est le bénéficiaire.

Les recommandations.

OMS - 2001 et 2002 - allaitement exclusif pendant les 6 premiers mois de vie.
- poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans et au delà si souhait des mères.

ANAES – 2002 - recommandations pour la mise en œuvre et la poursuite de l'allaitement dans les 6 premiers mois de vie.

PNNS – 2005/2009 - inscription dans les objectifs de la promotion de l'allaitement maternel

En Basse- Normandie

Quelques chiffres

- D'après l'enquête menée par l'ORS à la demande de la C.R.N. en septembre 2008 auprès des jeunes accouchées dans les maternités des 3 départements, 59% des mères avaient choisi d'allaiter leur nouveau né.

- En 2009, la région compte :

- 9 professionnels Consultants en lactation IBCLC et/ou titulaires du DIU lactation humaine et allaitement maternel.

- 12 associations de soutien aux mères allaitantes qui proposent, des réunions d'information et du soutien par téléphone.

Pour en savoir plus.

informations, enquêtes, documents, brochures à destination des professionnels et/ou du public sur un plan national ou régional

www.coordination-allaitement.org

www.info-allaitement.org

www.lllfrance.org

www.anaes.fr

www.inpes.sante.fr

www.sante.gouv.fr

www.orsbn.org

www.renoal.fr

Marie-Françoise MOUS-TOUTAIN
Puéricultrice- membre de RENOAL.