

Share this Article

X



## L'allaitement : un concentré de bienfaits

Allaiter mon enfant ? J'en ai bien envie, mais j'hésite ! On dit que l'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour le bébé... Lesquels ?

<https://www.nestlebaby.be/fr/allaitement-bienfaits-b%C3%A9b%C3%A9> <sup>[1]</sup>

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## L'allaitement : un concentré de bienfaits

Allaiter mon enfant ? J'en ai bien envie, mais j'hésite ! On dit que l'allaitement maternel présente de nombreux avantages pour le bébé... Lesquels ?

Jeudi, 2 février, 2017 - 13:05

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimer](#) <sup>[1]</sup>
- [Partager](#)

### C'est bon pour sa santé

La nature fait bien les choses. Le lait fabriqué par l'organisme d'une maman répond à tous les besoins nutritionnels de son bébé. Pauvre en sodium, hypoallergénique et idéalement proportionné en sels

minéraux, vitamines, glucides, protéines, enzymes et acides gras essentiels, ce lait "sur mesure" contribue au développement harmonieux du cerveau et du système nerveux des tout premiers mois.

Plus facile à digérer que le lait de vache (qui ne convient pas aux besoins nutritionnels des nourrissons), et parfaitement adapté au tube digestif du nourrisson, il diminue les risques de gaz, de constipation ou de diarrhée. Quels avantages ? Bien souvent, moins de pleurs et un sommeil plus serein pour l'enfant... et ses parents !

Autre point fort : riche en anticorps maternels, il renforce le système immunitaire encore immature du bébé. C'est pourquoi les enfants nourris au sein sont moins sujets aux infections bactériennes et autres grands classiques de la petite enfance comme l'otite, la rhino-pharyngite ou la gastro-entérite. Les enfants nourris au sein développent aussi moins d'allergies alimentaires que ceux nourris au lait de vache.

C'est aussi favorable à l'éveil du goût. En évoluant en fonction de votre alimentation, votre lait change de goût. Parfumé, sucré, épicé... bébé découvre différents arômes et développe ses sens. Votre petit gourmet en raffole !

Enfin, la composition du lait évoluant en temps réel au cours de la tétée en fonction des besoins de votre bébé (plus liquide au démarrage puis de plus en plus dense pour mieux rassasier), Bébé boit la juste quantité. Et s'arrête quand il est repu... imaginez-le endormi contre vous, une goutte de lait au coin des lèvres...

## C'est bon pour son équilibre émotionnel

"Quand j'allaite, je suis dans une bulle avec mon bébé, une parenthèse de bonheur qui me fait oublier le reste du monde". Échanges de regards, de sourires, petits mots tendres, l'allaitement constitue un moment de complicité privilégié entre la maman et son bébé. Cette intimité physique qui prolonge celle de la vie intra-utérine contribue à reconforter le nourrisson et à lui procurer un sentiment de sécurité. Car la tétée ne sert pas seulement à nourrir. Elle aide votre enfant à se calmer, à s'apaiser voire à s'endormir. Ces « tétées-câlins » aux allures de premier doudou favorisent son équilibre émotionnel et psychologique. Elles se consomment donc sans modération !

## Y a-t-il une durée idéale ?

Faut-il allaiter un mois, trois mois, six mois ou plus ? L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande de nourrir un nouveau-né exclusivement au sein, c'est-à-dire sans lui donner d'autres liquides ou aliments, pendant les six premiers mois de sa vie.

Six mois vous semblent difficilement envisageables ? Bien sûr, on sait que plus l'allaitement se prolonge, plus les bénéfices précités sont importants ; mais à chaque maman d'ajuster son temps d'allaitement à ses désirs, à ceux de son enfant et à ses contraintes de vie. Quelle que soit la durée, ce sera toujours un bonus pour votre bébé !

[Lire plus](#) <sup>[6]</sup>

**URL source:** <https://www.nestlebaby.be/fr/allaitement-bienfaits-b%C3%A9b%C3%A9>

### Liens

[1] <https://www.nestlebaby.be/fr/allaitement-bienfaits-b%C3%A9b%C3%A9>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.be/fr/allaitement-bienfaits-b%C3%A9b%C3%A9&media=https://www.nestlebaby.be/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-28113633.jpg&description=L&#039;allaitement : un concentré de bienfaits>

[3]

<https://twitter.com/share?text=L%26%23039%3Ballaitement%20%3A%20un%20concentr%C3%A9%20de%20bienfaits%20bienfaits-b%25C3%25A9b%25C3%25A9>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.be/fr/allaitement-bienfaits-b%C3%A9b%C3%A9>

[5] <https://www.nestlebaby.be/fr/printpdf/8816>

[6] <https://www.nestlebaby.be/fr/javascript%3A%3B>