



# **Votre lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin.**

## **Renseignements pour les parents de bébés nés à terme et en santé**

*Les spécialistes de la santé s'entendent pour dire que :*

### **Les bébés nés à terme et en santé devraient boire seulement du lait maternel les six premiers mois de leur vie.**

Le lait maternel est spécialement conçu pour votre bébé. Les préparations lactées contiennent les éléments nutritifs de base, mais elles ne contiennent pas tous les nutriments et les éléments vivants présents dans votre lait. Votre bébé né à terme et en santé n'a pas besoin d'autre chose que de votre lait les six premiers mois de sa vie. Vous pouvez l'allaiter jusqu'à l'âge de 2 ans et même plus longtemps si vous le désirez.

Il est prouvé que donner seulement du lait maternel à son bébé (allaitement exclusif) a des avantages. Des recherches ont démontré qu'allaiter souvent un bébé sans lui donner de préparation lactée aide la mère à produire une bonne quantité de lait.

La plupart des préparations sont fabriquées à partir de lait de vache. Il faut en donner à votre bébé seulement pour des raisons médicales, par exemple si votre professionnel de la santé estime que c'est nécessaire pour sa santé. Votre propre lait est le meilleur lait que votre bébé puisse boire. Une infirmière ou une consultante en lactation peut vous montrer comment tirer votre lait et le donner à votre bébé.

<b>Effets possibles des préparations lactées</b>	<b>Avantages de l'allaitement EXCLUSIF</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Les préparations diminuent la protection naturelle contre les infections dans le système digestif du bébé.</li><li>• Les préparations lactées prennent plus de temps à digérer. Vous allaitez donc moins souvent, ce qui peut faire diminuer la production de lait.</li><li>• L'utilisation des préparations lactées pendant les premiers jours peuvent déclencher des allergies chez certains enfants.</li><li>• Donner des biberons de préparation sans raison médicale conduit souvent au sevrage précoce.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Le lait maternel enrobe les parois des intestins et empêche les bactéries et les virus nuisibles de causer des infections.</li><li>• Le lait maternel se digère facilement. Vous pouvez donc allaiter votre bébé plus souvent, ce qui augmente la production de lait.</li><li>• Le lait maternel aide à protéger l'enfant contre les allergies.</li><li>• L'allaitement exclusif augmente la production de lait et la confiance en soi.</li></ul>

### **Nous ferons tout notre possible pour vous aider à allaiter.**

*Adapté avec la permission du Centre des sciences de la santé de Hamilton et du Comité régional sur la lactation de Hamilton*