

# L'ALLAITEMENT MATERNEL

## I- Généralité :



Femme allaitant son bébé

### 1- Définition :

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation naturelle pour un enfant. Le lait maternel est le meilleur aliment qui permet le développement harmonieux du bébé.

### 2- Avantages :

Le lait maternel présente les avantages suivants :

#### - **Qualité nutritionnelle.**

Le lait maternel est le plus adapté aux besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à six mois. Il contient des éléments constructeurs (**protides**) entièrement assimilables, des éléments énergétiques (**glucides-lipides**), des vitamines et sels minéraux judicieusement dosés et équilibrés.

- **Digestibilité.**

La digestion du lait maternel est aisée, rapide et complète grâce aux éléments nutritifs facilement assimilables qu'il contient. La **suction** favorise la sécrétion du **suc gastrique** et les **contractions** du **tube digestif**.

- **Propreté.**

Le lait maternel est très propre car il est transmis directement du sein de la mère à la bouche de l'enfant sans aucune manipulation.

- **Economique.**

Le lait maternel ne s'achète pas mais il faut bien nourrir la femme allaitante. Cette alimentation demande moins de dépenses que l'achat du lait en poudre et du biberon.

- **Effet protecteur.**

Grâce à ses propriétés anti-infectieuses, le lait maternel protège l'enfant jusqu'à six mois contre la diarrhée, la rougeole, etc.

- **Affectivité.**

Le lait maternel rapproche la mère de l'enfant en créant un climat d'amour entre eux. L'affection de la mère constitue un facteur important du développement de l'enfant.

**Questions :**

Réponds par vrai ou faux.

- |   |      |      |
|---|------|------|
| • Le lait maternel est facile à digérer.              | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel coûte cher.                        | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est propre et sain.                | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel donne des maladies à l'enfant.     | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est le meilleur lait pour le bébé. | VRAI | FAUX |

### **EXERCICE :**

Parmi les aliments suivants : légumes, fruits, alcool, lait, yaourt, café, thé, quels sont ceux qu'une femme allaitant doit manger ?

#### **JE DOIS SAVOIR :**

Le lait maternel est le seul aliment qui répond aux besoins du bébé pendant les six premiers mois de sa vie.

Il contient tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Il contient également des anticorps qui le protègent contre les maladies.

Le lait maternel est facile à digérer.

Il est propre car il passe directement du sein à la bouche du bébé.

Il est économique parce qu'on ne l'achète pas.

Il protège l'enfant et crée un climat d'amour et de sécurité entre la mère et l'enfant.

Une femme qui allaite doit bien manger (légumes, fruits, lait) et éviter les excitants (tabac, café, thé) et l'alcool.

Elle doit être toujours propre. Elle doit mener une vie active normale.

### **Questions :**

- 1- Qu'appelle-t-on allaitement maternel ?
- 2- Quels sont les avantages du lait maternel ?