

L'ALLAITEMENT EXCLUSIF



❖ Pourquoi ?

- Parce que le lait maternel contient 900 ml d'eau dans un litre de lait ;
- Chaque fois que le bébé tète, il boit en même temps qu'il s'alimente ;
- Quand on lui donne de l'eau ou autre boisson, cela remplace la nourriture qu'il devrait prendre et lui apporte des microbes, le risque de malnutrition et de diarrhée
- est augmenté chez l'enfant ainsi que le risque de diminution de la production lactée chez la mère ;
- Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs suffisants pour le bébé jusqu'à **6 mois** ;
- Le bébé grandit mieux et est mieux protégé contre les maladies.

❖ Comment ?

- Ne rien donner d'autres (sauf les médicaments) au bébé que le lait maternel jusqu'à l'âge de **6 mois** ;
- Ne pas lui donner de l'eau à boire entre les tétées ;
- Le faire téter à la demande jour et nuit ;
- Vider toujours un sein avant de passer à l'autre. La prochaine tété commencera par le sein qui n'avait pas été vidé ;
- Exprimer le lait dans une tasse propre et le donner à boire à la tasse au bébé pendant les heures d'absence ;
- Ne jamais utiliser le biberon pour donner quoi que ce soit au bébé ;
- Ne jamais donner des sucettes ou tétine au bébé ;
- Introduire la bouillie au **6^{ème} mois**.

❖ Avantages de l'Allaitement :

- Le lait maternel est le plus adapté au bébé ;
- Il est facile à digérer ;
- Il est toujours sain ;
- Il est gratuit ;
- Il permet une bonne croissance du bébé ;
- Il favorise son intelligence ;
- Il protège le bébé contre certaines maladies ;
- L'allaitement favorise les relations affectives entre la mère et l'enfant ;
- Il protège la mère contre certains cancers (utérus, sein, ovaire) ;
- Il aide la mère à vite retrouver sa silhouette ;
- L'allaitement exclusif est une méthode contraceptive jusqu'à 6 mois après l'accouchement.

