Fiche nutrition

L'allaitement maternel

Comment le lait maternel se fabrique-t-il ?

Au cours de la grossesse, l'organisme de la femme va produire 3 hormones indispensables :

- **La prolactine** : elle permet le développement des glandes mammaires, la sécrétion du lait et les contractions de l'utérus.
- **Les œstrogènes et la progestérone** : ces deux hormones produites par le placenta sont inhibées par l'accouchement, ce qui permet l'activation de la prolactine.

C'est la succion du bébé qui va stimuler la production de lait environ 48 à 72 h après l'accouchement.
L'activation d'une hormone, **l'ocytocine**, va provoquer l'éjection du lait par le sein.
En attendant l'enfant sera nourrit grâce à la production du **colostrum**.

Composition nutritionnelle du lait

✓ Le lait primitif : le colostrum (produit pendant les 14 premiers jours)

C'est un liquide jaunâtre un peu visqueux, qui diffère du lait maternel par son taux plus faible en glucides et lipides, et sa teneur élevée en protéines, sels minéraux et vitamines. Il est également **riche en anticorps** (immunoglobulines), qui vont protéger le bébé des premières infections.
Il agit comme un léger laxatif qui va aider l'enfant à libérer ses premières selles.

✓ Le lait mature (produit après le colostrum)

Il représente un **aliment énergétique complet**, parfaitement adaptée aux besoins de l'enfant, lui permettant une croissance rapide. Fluide, de couleur blanc-bleuté, sa composition va subir des variations : les lipides seront plus présents sur la fin de la tétée qu'au début, l'objectif étant de rassasier l'enfant.

- **Teneur en protéines :**

Elle est moins importante que dans le lait de vache. Les **caséines** sont les protéines les plus représentées. Ces dernières, par une absorption plus lente, sont mieux digérées par l'enfant.

- **Teneur en glucides :**

Le principal glucide est le **lactose**. Si le bébé ne peut le digérer, on le qualifie « d'intolérant au lactose ». Il joue un rôle important dans l'équilibre de la flore intestinale.

- **Teneur en lipides :**

Les lipides présents sont très diverses, et ils varient d'une femme à une autre. Ils sont de petites tailles, et par conséquent, ils sont mieux assimilés.

- **Teneur en minéraux :**

La teneur en sels minéraux est 4 à 5 fois moins importante que dans le lait de vache, mais leur assimilation est nettement plus forte.

Fiche nutrition

Pour **le calcium**, l'alimentation maternelle devra en être riche pour éviter toutes carences pour le bébé mais également pour la mère.

Pour **le sodium**, le surplus devra être évité pour limiter la fatigue rénale.

- **Teneur en vitamines**

Le lait maternel couvre tous les besoins en vitamines du bébé. Seules 2 vitamines peuvent être en quantités insuffisantes : la **vitamine D** (très sensible aux variations saisonnières) et la **vitamine K** (synthétisée par la flore intestinale et peu présente en début de vie).

Avantages et inconvénients de lait maternel

Avantages

- Contact peau à peau mère/enfant
- Digestion plus facile
- Meilleure résistance aux infections (intérêt immunitaire)
- Adaptation du lait de la mère à la croissance de l'enfant
- Atténuation de l'effet « baby blues »
- Economique et Pratique

Inconvénients

- **Contamination par** : le tabac, l'alcool, les drogues, certains médicaments, les pesticides
- **Infection par** : le sida, les hépatites
- Pudeur de la mère
- Angoisse du sevrage,
- Relation trop privilégiée mère/enfant

La fréquence des tétées va varier en fonction du poids du bébé (elle est inversement proportionnelle au poids) :

Si le poids est inférieur à 2.5 kg → environ 8 tétées par jour
Si le poids est compris entre 2.5 et 3 kg → environ 7 tétées par jour
Si le poids est supérieur à 3 kg → environ 6 tétées par jour

« Il n'y a pas de règles qui définissent précisément le nombre de tétées. Chaque enfant est différent et aura des besoins particuliers. La mère devra donc s'adapter à son enfant. »

©Copyright Saveurs et Vie. Crédits photos : Fotolia & PhotoAlto.