

LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel se met en place dès les premières heures de vie de votre bébé, il est sans conteste la meilleure source d'alimentation pour lui, recommandé jusqu'à l'âge de 6 mois exclusivement mais aussi jusqu'à l'âge de 2 ans avec une alimentation variée. Les bienfaits du lait maternel sont multiples, il s'adapte aux besoins nutritionnels de votre nouveau-né et est plus digeste.

Il est pratique, toujours à bonne température, économique, écologique, permet de réduire les coûts de santé de la famille.

Les équipes de la maternité sont formées à l'allaitement maternel, n'hésitez pas à faire appel à elles pour vous accompagner.

LES BIENFAITS POUR BEBE

- Protège contre de nombreuses infections et maladies
- Favorise l'établissement de bonnes habitudes alimentaires
- Permet le développement de la mâchoire
- Permet le bon développement du cerveau
- Préviend l'obésité



LES BIENFAITS POUR MAMAN :

- Prévention du baby blues
- Antalgique
- Améliore la récupération maternelle
- Favorise l'attachement
- Sommeil plus réparateur
- Réduit le risque de cancer du sein, des ovaires, de l'endomètre

QUELQUES CONSEILS :

- N'hésitez pas à échanger sur votre projet d'allaitement maternel lors de vos rdv avec la sage femme (en libéral ou hospitalier),
- Vous pouvez commencer à vous renseigner sur le sujet à travers vos lectures,
- Vous pouvez préparer une liste de questions à poser ou encore participer à un atelier proposé en anténatal (en libéral ou hospitalier)

Coordonnées équipe référente IHAB :
allaitement@ghpsso.fr

03 44 21 71 96

RD : GP/SOIN/4-4/17 - Version : 0 - Application : 28-02-23