

# Allaitement maternel : quels avantages ?

*Ecologique*

*Recommandations de  
l'Organisation Mondiale  
de la Santé (OMS)*

Allaitement maternel exclusif pendant  
6 mois puis jusqu'à 2 ans et plus avec  
une alimentation diversifiée

*Economique*

*Gratuit*

*Pratique* (disponibilité  
immédiate sans matériel ni  
préparation)




## Bénéfices pour le bébé

- **Parfaitement adapté** aux besoins du bébé qui évoluent en continu.
- **Favorise l'immunité** avec moins d'infections ORL, digestives, respiratoires.
- **Très digeste** (digestion 20/30 min) qui nécessite peu d'énergie.
- **Prévient le risque d'obésité.**
- **Retarde l'apparition des allergies.**
- **Participe à la prévention du risque de Mort Inattendue du Nourrisson (MIN).**
- **Peut retarder l'apparition des maladies inflammatoires** (diabète, eczéma, maladie digestive, asthme...).
- **Protège de certains cancers** infantiles.
- **Participe au développement oro-facial** (prévention orthodontie).
- **Participe à un développement cognitif optimal.**

*« Plus l'allaitement dure et plus la mère et l'enfant profitent de ces avantages... »*

## Bénéfices pour la maman

- **Favorise l'attachement** (par la sécrétion d'ocytocine).
- **Diminution du risque hémorragique et d'anémie** (par la rétraction utérine rapide).
- **Diminution du risque de dépression du post-partum**
- **Diminution du risque de cancer du sein et des ovaires** (Octobre Rose ).
- **Diminution du risque cardio-vasculaire** (diminution de l'hypertension artérielle, de la dyslipidémie, du diabète, de l'infarctus du myocarde).
- **Renforcement de la confiance maternelle.**
- **Sommeil plus récupérateur.**
- **Retour de couche retardé.**
- La dépense calorique augmentée associée à la rétraction utérine peut participer de retrouver la ligne d'avant grossesse.