

Avec  
ce numéro  
**UN CADEAU**  
pour  
votre bébé

À quel âge et comment  
deviennent-ils vraiment  
**une fille ou un garçon ?**

**MODE GROSSESSE**  
**Belle pendant**  
**9 mois**

**Votre bébé**  
**bilingue**  
C'est possible !

**Allô**  
**docteur**

Tout ce qui  
nous tracasse  
le plus souvent  
pour rien

**SA PREMIÈRE**  
**SÉANCE**  
**JARDINAGE**

[www.infobebes.com](http://www.infobebes.com)

Magasin : 2,25 € CAN : 4,5 \$ CAN - DOM : 2,50 €

T 06480 - 83 - F: 1,90 €



**Concours du mois**

Gagnez des séjours en village vacances,  
des DVD, des peluches, des jeux de bain...



# Allaitez, même pas longtemps...

De plus en plus d'études nous le prouvent : le lait de Maman est vraiment ce qui se fait de mieux pour Bébé ! Et même si on ne tient que quelques tétées...

PAR ESTELLE CINTAS



+ d'info sur  
**infobebes.com**

Vérifiez vos connaissances sur la tétée en cliquant sur notre quiz "Les bienfaits de l'allaitement".

**C'**EST L'HISTOIRE d'un bébé, appelons-le Bastien, qui avait un reflux gastro-œsophagien si sévère qu'il a fallu l'opérer. Le grand chirurgien qui s'en est occupé est ensuite allé voir la mère de l'enfant pour la féliciter "d'avoir allaité un an durant". Il lui a assuré que si elle ne l'avait pas fait, son petit bout aurait été dans un état bien pire. Une belle histoire qui confirme les études statistiques : allaiter Bébé est bon pour sa santé... et pour nous aussi ! Bien sûr, de nombreuses mamans choisissent le biberon et elles n'ont pas à

se justifier de leur choix : chacune a ses raisons. Mais ces dernières années (et cela ne fait que commencer, on en découvre tous les jours), nous assistons à une telle avalanche de recherches sur les propriétés du lait maternel qu'Info se devait de vous en parler...

## Super digeste et si protecteur

Le lait maternel est ce qu'il y a de meilleur, de plus adapté pour Bébé, et ce, dès les premiers jours : le colostrum, ce lait que vos seins produisent juste après la naissance

est gorgé d'anticorps pour immuniser au maximum votre bout'chou contre les bactéries et les virus. Laxatif aussi, pour évacuer le méconium, les selles vertes ou noires qui stagnaient dans son intestin. Alors, si vous le pouvez (ou le voulez), **essayez de donner au moins une "tétée d'accueil" à votre petite merveille.** Armé de ce cocktail bien-être, Bibou pourra plonger dans le grand bain de la vie avec moins de soucis. Après quelques jours de lactation, le lait est enfin "mature". On y trouve des bifidobactéries qui développent la flore

intestinale, plein de vitamines, des oligoéléments, des sels minéraux, des antibactériens, des anti-inflammatoires, des molécules pour mieux assimiler le fer et le zinc, des acides gras et du "bon cholestérol", essentiels pour le développement du cerveau et de la vue. Autre atout, ce lait est super digeste grâce à des processus chimiques qui viennent combler les manques du nourrisson. Le lait maternel est tellement bon pour la santé que les chercheurs essaient même de le synthétiser pour en faire des médicaments anticancéreux... fabuleux, non ? ▶

## ► Du lait pour les petits prémés

Bien sûr, un bébé né à terme peut tout à fait s'accommoder d'un lait industriel. Mais pas un petit prématuré. Voilà pourquoi le personnel hospitalier encourage toujours la mère à tirer son lait lorsque le nouveau-né ne peut pas encore téter ! Car même le lait du lactarium n'est pas aussi bon que celui de Mômman. Explication : il est fabriqué à partir d'un mélange de différents laits, prélevés à divers stades de la lactation puisque les mamans donneuses ont souvent des enfants plus grands. Du coup, leur lait n'est pas parfaitement adapté à l'œsophage immature du petit préma. En plus, à l'hôpital, la mère fabrique des anticorps spécifiques contre les germes qui s'y trouvent, qu'elle transmet via l'allaitement à son bébé, le protégeant à son tour.

## Un bout'chou plus résistant

Là encore, les statistiques le prouvent : allaiter Bébé le protège contre bien des maladies. Saviez-vous, par exemple, qu'un nourrisson mis au sein pendant minimum trois mois a moins de rhinites, d'otites et d'infections respiratoires ? Que la survenue de diarrhées aiguës diminue s'il est allaité six mois ? **Et les gastros sont moins fréquentes, le risque d'obésité réduit de 30%...** Évidemment, ce ne sont que des moyennes et cela ne veut pas dire que votre petit loup n'aura jamais une otite s'il est au sein... Mais d'après les études, même lorsque les soucis arrivent, ils sont moins graves et ne durent pas aussi longtemps que chez un bébé "biberonné".

## Quel joli bébé !

Autre atout de l'allaitement, s'il tète, un bébé retrouve plus rapidement un joli minois. La raison en est simple : la plupart des nourrissons naissent avec le menton en retrait (ce qui est normal). Un bébé qui tète fait des mouvements de la langue par vagues et prend le mamelon profondément dans la bouche contre le "palais mou" (une zone en arrière de la cavité). **Assez vite, notre "tétouilleur" ramène ainsi la mâchoire en avant, à sa bonne place.** Avantage pour plus tard, il aura moins de problèmes de prononciation au moment de l'acquisition du langage. L'œsophage de votre crapouillot étant plus tonique, les reflux seront sporadiques.



Roif Brudner / Corbis

## INÉGALITÉS DANS LES TÉTÉES

La France n'est pas bien placée concernant l'allaitement. Seulement 56% des enfants étaient allaités à la sortie de la maternité en 2002, contre 95% en Finlande ou en Norvège. Dans l'Hexagone, il y a aussi de grandes disparités : les Parisiennes allaitent à 71%, alors que les mamans habitant le Pas-de-Calais ne sont que 36,2%. Dur dur d'allaiter au pays du "tout biberon" !

De plus, en tétant, Bébé a une meilleure coordination de la succion / déglutition / respiration. Résultat : il avale peu d'air et fait moins de coliques !

## Et Maman dans tout ça ?

Certes, maintenant que la 8<sup>e</sup> merveille du monde est née, vous passez toujours après Bébé. Pourtant sachez que donner le sein est aussi très bénéfique pour vous ! **Chaque succion crée des pics d'ocytocine qui contractent l'utérus** (les fameuses "tranchées" pouvant être très douloureuses). Résultat : le muscle utérin évacue les caillots de sang... et retrouve assez vite sa forme d'avant la grossesse. De nombreuses études prouvent également que l'allaitement protège contre le cancer du sein et de l'ovaire. Dernière info, avant d'enfiler votre maillot cet été : allaiter fait... maigrir ! Les deux à quatre kilos de graisse que vous avez stockés pendant la grossesse vont être puisés lors des tétées. Attention, cela n'est vrai que si vous mangez normalement et pas quatre fois plus que d'habitude. Alors, prête à essayer ? ■

CONSEILLÈRE : VÉRONIQUE DARMANGEAT,  
CONSULTANTE EN LACTATION, WWW.ALlaitERAPARIS.FR