

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/composants-lait-maternel.html>

Allaitement aux seins : bienfaits des composants du lait maternel

- alimentation bebe -



Date de mise en ligne : mercredi 4 novembre 2009

Description :

L'on dit toujours aux futures et jeunes mamans que le lait maternel est particulièrement bénéfique pour les bébés. Mais quels sont réellement les bienfaits des composants du lait maternel sur les jeunes enfants ?

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

Les bienfaits du colostrum

Durant les derniers jours de la [grossesse](#) et les premiers jours suivant l'accouchement, la maman produit du colostrum. C'est un aliment intermédiaire entre la vie utérine et la vie terrestre de bébé. Il s'agit d'un liquide plus épais que le lait maternel, particulièrement recommandé pour le système immunitaire du nouveau-né. Avant sa naissance, le bébé a accumulé du méconium dans son intestin. C'est une substance verte et gluante, accumulée dans l'intestin du bébé durant les dernières semaines de grossesse. La consommation de colostrum aide l'organisme du nouveau-né à s'en débarrasser et parfaire son système digestif.

Par ailleurs, le colostrum est essentiel pour optimiser le système de défense immunitaire du nouveau-né. Ce premier lait est, en effet, très riche en anticorps, essentiellement en sucres rares. Ceux-ci sont particulièrement recommandés pour lutter contre de nombreuses infections. Il s'agit des oligosaccharides, des pré-biotiques empêchant l'implantation des microbes sur les parois intestinales. Par ailleurs, le colostrum contient plus de bons nutriments que le lait maternel. Il est, par exemple, cinq fois plus riches en protéines et en anticorps. La colostrum contient aussi 4 fois plus d'enzymes et 1,5 fois plus de sels minéraux. Par contre, cette substance contient 3 fois moins de lipides, ce qui en fait le meilleur aliment durant les premiers jours de la vie du bébé.

Les bienfaits du lait maternel

Le lait de chaque mammifère est parfaitement adapté à la progéniture de l'espèce en question. Le lait de vache est ainsi adapté aux petits veaux, comme le lait maternel est adapté aux bébés. Ce synchronisme naturel évite aux petits d'éliminer les composants dont ils n'ont pas besoin en sollicitant anormalement le foie, les reins et d'autres organes. La consommation d'un lait autre que celui de la mère peut également entraîner des problèmes d'intolérance. Cela se manifeste soit par des éruptions cutanées et des troubles digestifs bénins, soit par des formes plus graves d'allergie. C'est pour cette raison que le lait de vache brut est banni si la maman n'allaite pas aux seins. Il existe des laits « modifiés » dont les formules sont adaptées à tous les âges du bébé.

Si vous décidez d'allaiter aux seins, sachez que votre lait apporte le taux de protéines nécessaire à la [bonne santé](#) de votre bébé. Il s'agit de la méthionine, la taurine et la tyrosine, adaptées aux enzymes encore immatures du jeune enfant. Le lait maternel est également une bonne source de glucides comme le lactose et les oligosaccharides. Lipides, sels minéraux et [vitamines](#) divers sont aussi contenus dans le lait maternel. Bref, le lait maternel est la meilleure alimentation pour le bébé. Il ne faut toutefois pas se forcer, car un allaitement contraint ne vaut pas un biberon donné avec amour.