

Votre santé

par Dr Paul Roumeliotis

L'allaitement maternel au 21^e siècle : encore ce qu'il y a de mieux pour votre bébé!

Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés. La position de l'Organisation mondiale de la santé est que le lait maternel suffit à la nutrition pendant les six premiers mois de la vie. Un de ses nombreux avantages est la protection contre les infections des oreilles, intestinales et urinaires et peut-être aussi contre le SMSN (syndrome de mort subite du nourrisson). Les avantages nutritionnels sont nombreux, car le lait maternel contient tous les éléments nutritifs nécessaires permettant d'assurer la croissance et le développement normaux. Sur le plan social, nous savons que l'allaitement maternel favorise l'établissement de liens entre la mère et l'enfant. En outre, l'allaitement présente de nombreux avantages pour la mère.

Le lait maternel contient des anticorps et des gras particuliers qui sont adaptés au besoin du bébé en croissance. La combinaison et la nature unique de ces substances sont ce qui rend l'allaitement maternel si naturellement bénéfique pour les bébés.

Nous connaissons les nombreux avantages de l'allaitement maternel depuis bien des années, mais je désire m'attarder sur certains points particuliers à notre ère. Le lait maternel ne coûte pas cher, est pratique et facilement transportable; il n'est pas nécessaire d'acheter des biberons, des préparations lactées ou d'autres accessoires. Du point de vue environnemental, il est très « écologique ».

J'exhorte toutes les futures mères à se renseigner le plus possible sur l'allaitement maternel et à se préparer pour la première tétée du bébé tout de suite après la naissance. L'allaitement maternel peut être difficile au début, mais n'abandonnez pas; demandez de l'aide et continuez à essayer. N'oubliez pas, il peut falloir patienter quelques semaines avant d'arriver à une routine agréable. Et lorsque vous parvenez à ce stade, c'est formidable! De plus, l'allaitement maternel est bon pour la mère aussi.

Un autre sujet des temps modernes qui est apparu avec l'évolution et le fait que les deux parents travaillent est

celui de l'allaitement sur le lieu de travail ou l'allocation de temps aux mères allaitantes pour extraire leur lait au travail. En fait, ce devrait être un droit pour toutes les mères allaitantes, et il existe un lobbying politique intense pour en faire une loi. Les avantages dépassent ceux mentionnés ci-dessus. En effet, en permettant aux mères d'allaiter ou d'extraire leur lait au travail, la satisfaction au travail, et par conséquent, la productivité, augmenteront pour le bienfait de tout le monde, y compris les employeurs. J'encourage vivement les parents à exercer les pressions politiques nécessaires pour intégrer ce droit dans la législation.

Enfin, un dernier point qui a retenu l'attention dernièrement est l'attitude envers l'allaitement en public. Je pense que toute personne qui considère l'allaitement dans des lieux publics « obscène » ou « indécent » est tout à fait dans l'erreur. Récemment, il y a eu un incident dans une grande ville où les agents de sécurité ont prié une mère de sortir du centre commercial parce qu'elle allaitait. Cependant, l'allaitement devrait non seulement être permis dans les lieux publics, mais il devrait y être facilité. Moins il y aura d'obstacles à l'allaitement maternel, plus les mères continueront à allaiter leur bébé. Combien de temps une mère devrait-elle allaiter? Le plus longtemps possible.

Dr Paul Roumeliotis est le Médecin hygiéniste au Bureau de santé de l'est de l'Ontario et professeur adjoint en pédiatrie à l'Université McGill. © Dr Paul Roumeliotis