

CESPA

Clubs d'Éducation à la Santé
pour une Prévention Active



Capsule-santé

L'importance de l'allaitement maternel.

(Première partie)

Septembre 2023



L'ALLAITEMENT MATERNEL

À chaque mammifère correspond le lait dont il a besoin pour bien se développer selon les caractéristiques de son espèce. L'homme n'échappe pas de cette vérité de la Palice.

DU COLOSTRUM



La tétée précoce du colostrum , ce liquide visqueux pauvre en gras et en sucre, mais riche en protéines, vitamines et minéraux, apparait avant la montée laiteuse. Il facilite le décollement du placenta et rend la montée laiteuse plus rapide et moins inconfortable pour la mère. Pour cela, les tétés de ce liquide doivent être faites dans les 12 premières heures qui suivent la naissance du bébé.

La succion précoce du colostrum permet au corps de la mère de sécréter deux hormones. La première, la prolactine est responsable de la production de lait dans les alvéoles du sein. La deuxième , l'ocytocine, favorise l'écoulement du lait et permet à l'utérus de reprendre sa forme initiale plus rapidement. C'est cette dernière hormone qui est responsable des contractions utérines ,nommées populairement aussi tranchées qui sont perçues pendant les tétées.

La prise de colostrum, souvent négligée est essentiel pour le nouveau-né également. Il possède des propriétés purgatives qui permettront au bébé d'éliminer plus facilement sa première selle, le méconium. Plus tôt qu'il élimine cette selle, moins le risque de jaunisse est grand pour le bébé, car le méconium contient beaucoup de bilirubine qui risque d'être réabsorbée si l'émission de cette selle retarde.

Le colostrum contient aussi du bifidus qui y est 40 fois plus présent que dans le lait maternel. C'est cette bactérie qui permet le développement d'une flore intestinale saine. Il contribue à diminuer la perméabilité intestinale, qui comme bénéfique de diminuer les risques d'allergies.

De plus, ce merveilleux liquide qu'est le colostrum, fournit en quelque sorte au bébé une vaccination naturelle, car il contient des cellules immunitaires comme les lympho



les lysozymes et les immunoglobulines, particulièrement de type IgA. Ces dernières ont la propriété de s'accrocher aux muqueuses et de les protéger. Que ce soit au niveau de l'intestin, des poumons, des bronches, du nez ou de la gorge, cette première ligne de défense du système immunitaire est alors activée.



Le zinc est aussi abondant dans le colostrum des premiers jours. C'est un anti-oxydant qui participe directement au métabolisme de la vitamine A. Il est essentiel à la respiration cellulaire. Il joue un rôle capital dans la division cellulaire et dans la stimulation de l'ensemble des défenses immunitaires. Le zinc est indispensable au bon fonctionnement hormonal par son action régulatrice des hormones hypophysaires. Il est le constituant essentiel de plus de 80 enzymes et favorise également l'intégrité de la peau, des muqueuses et du système nerveux.



Pour terminer, ce précieux liquide qu'est le colostrum contient aussi deux fois plus de vitamine A que le lait maternel qui prendra la relève dans les semaines qui suivront. Cette vitamine agit particulièrement sur le système endocrinien et sur la qualité des muqueuses, Elle intervient dans la croissance des dents de l'enfant. En cas de déficience, l'émail présentera des anomalies. Elle permet aussi de conserver l'intégrité des cheveux, des ongles et de la peau. C'est une des raisons pourquoi les bébés ayant reçu le colostrum, souffrent beaucoup moins d'infections, d'allergies et de troubles gastro-intestinaux, comme les coliques, que les autres bébés.

DU LAIT MATERNEL

Suivre l'allaitement proprement dit. Ce lait est plus clair au début de la tétée pour éteindre la soif du bébé et devient plus riche par la suite pour combler sa faim. La composition du lait maternel s'adapte au développement et à l'âge du bébé

Plusieurs données concrètes nous permettent d'affirmer la suprématie de l'allaitement maternel. Étant donné la grande popularité du lait de vache comme lait de substitution, les comparaisons seront faites en particulier par rapport à ce dernier.

Le lait de vache contient près de trois fois plus de protéines que le lait maternel. La caséine qui forme de gros caillots difficiles à digérer représente 20% des protéines du lait maternel, contre 80% du lait de vache.



Le lait de vache contient beaucoup plus de minéraux que le lait maternel, soit près de 4 fois plus de calcium, 3 fois plus de sodium, 6 fois plus de phosphore, 2 fois plus de potassium, etc. Cet apport minéral excédentaire demande un surplus de travail au foie ainsi qu'aux reins du bébé.

les lipides ou graisses sont sensiblement égaux en pourcentage, mais le lait maternel est 7 fois plus riche en acides gras insaturés que le lait de vache. Ces acides gras dits essentiels (AGE) sont nécessaires pour le développement du cerveau, de la membrane cellulaire et pour assurer l'intégrité de la peau, des muqueuses et du système immunitaire. Le lait maternel est riche en DHA. Après l'allaitement, ces AGE devront être apportés par les noix et les graines, les huiles de première pression à froid, le poisson et leur huile.



Le lait maternel contient jusqu'à 2 fois plus de glucides que le lait de vache. Ce sucre, sous forme de lactose est essentiel pour le fonctionnement du système nerveux central par la synthèse de la myéline. Il facilite ,l'absorption du calcium.

Bien que le fer soit en proportion presque égal dans les deux laits, il s'absorbe jusqu'à 50% dans le lait maternel contrairement à 4% dans le lait de vache.

En effet, le lait maternel contient deux protéines spécifiques, la lactoferrine et la transferrine qui permettent de mieux fixer le fer. On comprend alors pourquoi les bébés allaités souffrent très rarement d'anémie.

Si la mère se nourrit bien, son lait contiendra suffisamment de vitamine C pour les besoins de son bébé. Les glandes mammaires peuvent même produire une certaine quantité de cette vitamine si l'apport est insuffisant.

Le lait maternel contient assez de vitamine D qui est liposoluble, la D2 est l'ergocalciférol la forme végétale, la D3 est le cholécalciférol la forme animale. L'organisme transforme la D3 et la D2 en partie seulement, en calcitriol qui est la molécule dont on attend les effets bénéfiques. C'est grâce aux rayons ultraviolets du soleil que notre corps produit le cholécalciférol ou vitamine D3 qui après un passage au foie puis au rein prend sa forme active, le calcitriol. En excès, ce dernier peut s'accumuler dans les graisses de réserve et le foie, pour être remise en circulation selon les besoins de l'organisme.



Si la mère qui allaite s'expose à la lumière du jour quotidiennement durant au moins 30 minutes. Le lait maternel contient alors 4 U.I de vitamine D 3 liposoluble par litre. Il faut savoir que l'ajout de 400 UI de vitamine D2 synthétique par litre de lait de vache représente environ 16 fois la quantité de vitamine D3 naturelle présente dans le lait maternel. Cela peut entraîner un risque d'hypercalcification, tel que le durcissement des artères chez les grands buveurs de lait.

Le lait maternel contient beaucoup plus d'enzymes que le lait de vache. Il contient l'amylase qui est 40 fois plus efficace pour digérer les hydrates de carbones du lait. De même, le lait maternel contient deux fois plus de lipases pour digérer les graisses alors que le lait de vache n'en contient pas. Ce qui le rend plus indigeste.

La taurine est un acide aminé essentiel (AAE) pour le développement du cerveau. Le bébé ne commencera à le produire qu'entre 3 et 18 mois. Cet AAE est inexistant dans le lait de vache, par contre, il est présent dans le lait maternel. Le bébé reçoit de 2000 à 3 000 mg de taurine par jour par le biais du lait maternel.

Le lait maternel contient aussi du bon cholestérol HLD qui est essentiel au développement des systèmes nerveux et musculaire du bébé. Cela, même si le menu quotidien de la mère n'en contient pas. Cet apport prépare à régulariser son taux de cholestérol une fois qu'il sera adulte.





L'allaitement au sein recule l'ovulation de 4 à 6 mois ou jusqu'au sevrage., surtout si la femme n'a pas ses règles. Elle est alors protégée à 98% contre une nouvelle grossesse. Mais si les règles reviennent avant la fin de l'allaitement, 50% des nourrices peuvent alors avoir une ovulation.

L'allaitement maternel demande plus de force pour le bébé que le biberon. Le remodelage de la tête du bébé est ainsi facilité par la mise en action d'un plus grand nombre de muscles. Il favorise aussi la musculature de la bouche et de l'arche dentaire.

L'allaitement maternel apporte un sentiment de sécurité accru chez le bébé. Il permet de tisser un lien profond entre la mère et l'enfant, ce qui est essentiel à son développement affectif.

Devant tous ces avantages, on ne peut que souhaiter et encourager l'allaitement maternel à toutes les mères pour le bien des bébés. Par contre, il ne sert à rien de culpabiliser une mère, qui pour une raison ou une autre ne peut allaiter. Heureusement, des solutions existent pour stimuler la production de lait si cela survient. De même, il y a des alternatives à l'allaitement maternel.

Ces deux sujets feront l'objet de la deuxième partie de cette capsule-santé à paraître le mois prochain.