



Allaiter... ? Pourquoi?



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE



Préface

La décision pour ou contre l'allaitement est l'une des premières que les parents doivent prendre. La majorité des mères décident spontanément et intuitivement d'allaiter leur bébé. D'autres mères et pères sont à la recherche de faits concrets qui les aident à prendre une décision qui leur semble la plus adaptée.

Les expert(e)s de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommandent l'allaitement exclusif (c.-à-d. sans aucune ajoute d'eau, tisane, lait de substitution ou de solides) jusqu'à la fin des six premiers mois. Par après, l'allaitement peut être continué jusqu'à deux ans ou plus accompagné d'une alimentation complémentaire diversifiée, adaptée et adéquate.

La recommandation est basée sur des études scientifiques qui ont analysé et documenté les conséquences de l'allaitement sur la santé de l'enfant et de la mère. L'allaitement favorise la santé des bébés et des enfants et a également des effets positifs mesurables sur la santé de l'adolescent et même de l'adulte.

Ce dépliant réunit des résumés d'études scientifiques récentes et spécialement utiles pour informer les professionnel(le)s travaillant dans le secteur de la maternité et de la jeune enfance ainsi que les futurs et jeunes parents. Parfois le début de l'allaitement n'est pas facile, des problèmes doivent être résolus, un accompagnement compétent et des conseils adéquats sont nécessaires.

Par ce petit livret, nous espérons que la connaissance des multiples effets de santé durables de l'allaitement ou du non-allaitement pourra apporter la motivation nécessaire pour continuer même lors des moments difficiles, et de donner la possibilité de s'assurer un accompagnement compétent et s'organiser les informations adéquates pour pouvoir continuer d'allaiter tout en surmontant les problèmes.

Les études reprises dans cette brochure ne présentent qu'un petit échantillon des études actuellement publiées, de nouveaux résultats sont publiés constamment. Les versions originales de ces études sont disponibles sur le site: www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi.

EDITORIAL

Publication et layout: Initiativ Liewensufank
Sources d'images: © Colourbox, Fotosearch, Gettyimages, Jane Mc Crae, Sandy Weinzierl, VSLÖ Obergruber, VSLÖ Karl Grabherr
Tirage: 5.000
Impression: Reka Imprimerie
1. publication: 2008
2. publication: 2016 édition actualisée



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE

PROTECTIONS CONTRE DES INFECTIONS

Allaitement maternel exclusif réduit le risque d'infection

Dans cette étude des Pays-Bas, les chercheurs ont conclu que les bébés qui ont été allaités exclusivement au sein pendant au moins 4 mois avaient un risque significativement plus faible d'engendrer des maladies des voies respiratoires supérieures et inférieures et du système digestif. Les bébés qui ont été allaités exclusivement au sein pendant 6 mois ou plus, ont été encore mieux protégés.

Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy
Duijts L, Jaddoe VWV, Hofman A, Moll HA, *Pediatrics* Vol. 126 No. 1 July 2010, pp. e18-e25



L'allaitement maternel protège contre des infections

Cette étude prospective en Crète montre que l'allaitement exclusif protège contre les infections des voies respiratoires, de l'oreille moyenne et les infections fongiques, en réduisant la fréquence et en diminuant la gravité de ces infections.

Protective effect of exclusive breastfeeding against infections during infancy: a prospective study.
Ladomenou F, Moschandreas J, Kafatos A, Tselentis Y, Galanakis E., *Arch Dis Child.* 2010 Dec;95(12):1004-8.



Moins d'infections du système respiratoire

Dans cette étude, les bébés non allaités étaient admis trois fois plus fréquemment à l'hôpital pour des infections graves du système respiratoire en comparaison à ceux qui étaient allaités exclusivement pendant 4 mois.

Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis.
Bachrach VR, *Arch Pediatr Adolesc Med.* 2003 Mar; 157 (3):237-43

Cette étude américaine a montré que les nourrissons qui étaient allaités exclusivement au sein pendant 4 mois, mais moins de 6 mois, avaient un plus grand risque de pneumonie que ceux qui étaient allaités exclusivement pendant six mois au sein. Même les otites étaient plus fréquentes pendant la première année de vie dans le groupe des nourrissons allaités moins longtemps. Les chercheurs concluent que leurs données qui sont établies à partir d'un groupe représentatif national, démontrent clairement que l'allaitement exclusif pendant 6 mois a des avantages supplémentaires pour la santé par rapport à l'allaitement pendant seulement quatre mois.

Full breastfeeding duration and associated decrease in respiratory tract infection in US children
Chantry C.J, Howard C.R, Auinger P, *Pediatrics* 2006; 117: 425-432

Les bébés étaient amenés plus souvent à une consultation médicale pour une infection des voies respiratoires supérieures si l'allaitement a duré moins de 2 mois. Si les bébés étaient nourris moins de 6 mois exclusivement au sein, les visites chez le médecin pour des infections des voies respiratoires inférieures avaient augmenté. Plus l'allaitement exclusif était long, mieux était la protection contre des infections des voies respiratoires.

Breast feeding and respiratory morbidity in infancy: a birth cohort study.

Oddy WH et al, *Arch Dis Child.* 2003;88: 224-228



Moins d'otites

Un allaitement prolongé réduit la sensibilité à l'infection des voies respiratoires supérieures dont une des complications associées est souvent l'otite.

Acute Otitis Media and other Complications of Viral Respiratory Infection
T Chonmaitree, et al, *Pediatrics* April 2016, vol 137/ issue 4

Cette méta-analyse des études aux États-Unis et en Europe a montré que l'allaitement protège contre les otites au cours des deux premières années de vie. L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie offrait la meilleure protection.

Breastfeeding and childhood acute otitis media: a systematic review and meta-analysis.
Bowatte G et al, *Acta Paediatr.* 2015 Dec;104(467):85-95



Éviter les diarrhées

Selon cette étude anglaise, les maladies des organes digestifs et de la respiration ont diminué, si la durée de l'allaitement maternel a augmenté. Bien que d'autres facteurs aient été pris en considération, la protection contre les maladies respiratoires, la diarrhée et les vomissements pouvait être prouvée. La protection par l'allaitement maternel pendant les premiers six mois était supérieure à la deuxième moitié de la première année, même si la protection restait efficace.

Breastfeeding and reported morbidity during infancy: findings from the Southampton Women's Survey.
Fisk CM et al. *Matern Child Nutr.* 2011 Jan; 7(1):61-70



Protection contre le rota virus

Cette étude a pu démontrer que l'allaitement protège les bébés en dessous de 6 mois d'une hospitalisation pour une infection gastro-intestinale due au rota virus.

A case-control study to determine risk factors for hospitalization for rotavirus gastroenteritis in U.S. children Dennehy et al., Pediatr Infect Dis J. 2006 Dec;25(12):1123-31

Cette étude prouvait que la prise d'un lactobacille ne protège pas contre les infections à rota virus. En revanche l'allaitement avait un effet préventif contre les infections à rota virus.

Effect of Lactobacillus GG and breastfeeding in the prevention of rotavirus nosocomial infection Mastretta E et al, J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2002 Oct; 35(4):527-31.



Réduction du risque de maladie coeliaque

Cette méta analyse conclut que l'allaitement de longue durée réduit le risque de maladie coeliaque. La continuation de l'allaitement pendant l'introduction de produits à base de céréales réduit le risque encore davantage.

Effect of breastfeeding on risk of coeliac disease: a systematic review and Meta-analysis of observational studies Akobeng AK et al., Arch Dis Child 2006; 91(1):39-43.

L'évaluation de 17 études prouve un petit effet protecteur. En n'analysant que les études de bonne qualité, l'effet protecteur de l'allaitement maternel contre la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse était plus prononcé.

Breastfeeding and risk of inflammatory bowel disease: a systematic review with meta-analysis Klement A et al. Am J Clinical Nutrition, Nov 2004; 80(5): 1342-1352.



Réduction du risque d'une infection à héliobacter

L'hélicobacter pylori est une bactérie qui cause des inflammations de l'estomac et engendre des ulcères de l'estomac. Ces maladies sont des facteurs à risque pour un cancer de l'estomac. Le risque d'avoir une infection à héliobacter à 50 ans est significativement réduit chez ceux qui étaient allaités le plus longtemps en tant que bébés.

Does increased duration of exclusive breastfeeding protect against helicobacter pylori infections? The Newcastle Thousand family cohort study at age 49-51 years. Pearce MS et al J Pediatr Gastroenterol Nutr 2005; 41: 617-620.



Allaitement exclusif réduit les admissions hospitalières pour infection

On a pu constater qu'en Espagne, dans une région favorisée (avec des statistiques d'allaitement similaires au Luxembourg), chaque mois d'allaitement supplémentaire réduit les admissions hospitalières de 30%. Si tous les bébés étaient allaités jusqu'à 4 mois, cela permettrait d'éviter 50% des admissions hospitalières.

Full breastfeeding and hospitalization as a result of infections in the first year of life Paricio Talayero JM et al., Pediatrics. 2006 Jul; 118(1):e92-9.



Prévention des infections urinaires

Le risque d'une infection urinaire avec fièvre était significativement plus élevé pour les bébés non allaités. Pour les petits garçons, le risque était doublé et pour les petites filles, le risque était multiplié par quatre. Un allaitement de 7 mois réduisait encore d'avantage le risque d'une infection pendant les deux premières années comparé à un allaitement de 2 mois.

Protective effect of breastfeeding against urinary tract infection Marild S et al, Acta Paediatr 2004; 93: 164-168.



Protection des enfants en crèche

Cette étude a pu démontrer que les bébés allaités sont moins souvent sous traitement antibiotique, comparés aux bébés non allaités, et ce même s'ils étaient en crèche avant 2 ans et demi.

Breast-feeding, day-care attendance and the frequency of antibiotic treatments from 1.5 to 5 years: a population-based longitudinal study in Canada Dubois L and Girard M, Social Science & Medicine Volume 60, Issue 9, May 2005, Pages 2035-2044.

Les bébés allaités sont moins souvent sous traitement antibiotique

PRÉVENTION DES ALLERGIES

L'allaitement maternel protège contre les allergies

Dans cette large évaluation de la littérature de 1966 à 2001, les chercheurs concluent clairement que l'allaitement protège contre les allergies. L'effet était particulièrement important, si les parents ont déjà souffert d'allergies eux-mêmes.

Breastfeeding and allergic disease: a multidisciplinary review of the literature (1996-2001) on the mode of early feeding in infancy and its impact on later atopic manifestations U Edberg, M Kuitunen, P Brandtzaeg, L A Hanson, S F Olsen, S Wile, J Odijk, I Kull, MP Borres, A Host, S Skerfving, J Sundell, Allergy 58 (9) 2003: 833-843

Cette analyse d'études démontre clairement que l'allaitement protège les enfants contre toutes sortes d'allergies, même s'ils sont issus d'une famille présentant des allergies.

Dietary prevention of allergic diseases in infants and small children. Part III: Critical review of published peer-reviewed observational and interventional studies and final recommendations
Muraro A et al., *Pediatr Allergy Immunol.* 2004 Aug; 15(4):291-307.



Moins d'asthme

Les bébés qui ont été allaités exclusivement pendant au moins 4 mois, sont moins sujets à l'asthme que les enfants non allaités ou avec un allaitement plus court. Ceci reste valable même si la mère souffre elle-même d'asthme

Breastfeeding Protects Against Asthma Independently of Maternal Asthma History
Oddy W H J, *Allergy Clin Immunol* 2002; 110:65-67.



Lait maternel contenant de la vitamine C réduit le risque d'allergies

Selon l'étude, les femmes qui allaitent peuvent réduire les risques d'allergies de leurs bébés par leur régime alimentaire. Les mères qui ont mangé de la nourriture naturellement riche en vitamine C pendant l'allaitement, ont contribué à ce que leurs bébés avaient moins d'allergies. Cependant, aucun effet positif n'a été obtenu avec des compléments alimentaires qui contiennent plus de vitamine C.

Vitamin C in breast milk may reduce the risk of atopy in the infant, U Hoppu, M Rinne, P Salo-Väänänen, A-M Lampi, V Piironen and E Isolauri, *European Journal of Clinical Nutrition* (2005) 59, 123–128.

PROTECTION DES PRÉMATURÉS

Meilleur développement grâce au lait maternel pour les petits prématurés

L'impact de l'alimentation au lait maternel dans cette étude sur le développement moteur et psychique à 18 mois a été analysé. Les scientifiques pouvaient calculer que pour 10 ml de lait maternel par jour et par kg de poids corporel durant le séjour à l'hôpital, le développement de l'intelligence se trouvait accru à 28 mois de 0,52 point au test de Bayley. Le développement psychomoteur était lui amélioré de 0,63%. Le risque d'une réadmission à l'hôpital était réduit de



6% pour chaque 10 ml de lait maternel par jour/kg. Une augmentation de 10% en alimentation au lait maternel réduisait les taux de septicémie de 5%.

Beneficial effects of breast milk in the neonatal intensive care unit on the developmental outcome of extremely low birth weight infants at 18 months of age
Vohr BR et al., *Pediatrics.* 2006 Jul; 118(1):e115-23.



Le lait maternel protège les bébés prématurés mieux d'une septicémie tardive

Les résultats de cette étude montrent que l'incidence et l'intensité d'une septicémie tardive peuvent être réduites par l'allaitement maternel chez les nourrissons prématurés.

Late-Onset Sepsis in a Norwegian National Cohort of Extremely Premature Infants Receiving Very Early Full Human Milk Feeding
Ronnestad, et al., *Pediatrics* 2005; 115; 269-276.



L'odeur du lait maternel apaise les prématurés!

Dans cette étude de l'Iran, les prématurés ont été divisés en 2 groupes avant d'effectuer un test sanguin. Le premier groupe a reçu l'odeur de lait maternel sur un papier et deuxième groupe l'odeur du lait artificiel pendant un prélèvement sanguin au talon. Les nouveau-nés prématurés qui sentaient l'odeur du lait artificiel avaient beaucoup plus de réponses à la douleur et significativement plus d'hormones de stress dans la salive que les bébés, qui sentaient le lait maternel.

The Calming Effect of Maternal Breast Milk Odor on Premature Infants
Zohreh Badiie, Mohsen Asghari, Majid Mohammadzadeh, *Pediatrics & Neonatology* Volume 54, Issue 5, Pages 322-325, October 2013



L'allaitement des prématurés et la diversité de nourriture entre les 1-3 ans

L'allaitement maternel chez les prématurés conduit à ce que ces bébés consomment une large gamme de légumes, de poissons, de viandes et de produits de farine quand ils sont plus âgés. La consommation de sucreries a diminué. Plus l'allaitement exclusif était long, plus l'effet était marquant.

Breastfeeding and dietary variety among preterm children aged 1-3 years
J S Husk, S A Keim, *Appetite* 2016, Jan 11; 99: 130-137



PRÉVENTION D'AUTRES MALADIES

L'allaitement maternel protège contre la sclérose en plaques

Cette étude montre que l'allaitement exclusif avec une durée de plus de 4 mois réduit le risque de développer la sclérose en plaques.

Breastfeeding is associated with lower risk for multiple sclerosis. Conradi S, Malzahn U, et al, Mult Scler. 2012 Sep 4.



L'allaitement maternel et le risque d'épilepsie dans l'enfance

Les chercheurs ont pu déterminer dans cette étude que l'allaitement réduit le risque d'épilepsie. Le risque était plus faible lorsque l'allaitement maternel était long.

Breastfeeding and Risk of Epilepsy in Childhood: A Birth Cohort Study. Sun Y, Vestergaard M, Christensen J, Olsen J, The Journal of Pediatrics Volume 158, Issue 6, Pages 924-929, June 2011



L'allaitement maternel réduit le risque de mort postnatale

Une grande étude menée aux Etats-Unis a comparé 1200 enfants qui sont morts entre leur 28e jour de vie et avant 1 an (en excluant ceux dont la cause était une anomalie congénitale). Les enfants qui ont été allaités ont montré un risque réduit de 21 % de mortalité postnatale. Un allaitement prolongé de 3 mois ou plus était associé à un risque encore plus réduit de 38%. Pour les Etats-Unis, promouvoir davantage l'allaitement maternel éviterait annuellement la mort d'environ 720 enfants de moins d'un an.

Breastfeeding and the Risk of Postneonatal Death in the United States. Chen A, and Rogan W J Pediatrics Vol. 113 No 5 May 2004.



Prévention de la carie dentaire

Cette revue d'études conclut que les bébés qui sont nourris au biberon développent plus de caries que les nourrissons allaités au sein. Ils en concluent que l'allaitement peut protéger contre la carie dentaire.

Breast and Bottle Feeding as Risk Factors for Dental Caries: A Systematic Review and Meta-Analysis. Avila WM et al, PLoS One. 2015 Nov 18;10(11):



Malocclusions

Cette étude avec un total de 27.000 enfants confirme que les malocclusions sont moins fréquentes chez les enfants allaités. La protection est plus grande lorsque la durée de l'allaitement est plus longue.

Effect of breastfeeding on malocclusions: a systematic review and meta-analysis. Peres KG, et al; Acta Paediatr. 2015 Dec;104(467):54-61.



Moins de leucémies chez les bébés allaités

La fréquence de leucémies pendant l'enfance était analysée par rapport à un allaitement de plus ou de moins de six mois. L'analyse a pu démontrer que l'allaitement maternel réduisait le risque d'une leucémie pendant l'enfance.

Breastfeeding and the risk of childhood leukemia: a meta-analysis. Kwan ML et al, Public Health Rep, Nov 2004; 119(6): 521-535.



La relation entre l'allaitement maternel, l'asthme, les antibiotiques et l'obésité

Il a été noté que la durée de l'allaitement maternel a un effet positif sur l'IMC (indice de masse corporelle), la teneur en graisse du corps et le risque d'obésité. Une durée plus courte de l'allaitement maternel a augmenté le risque de contracter l'asthme.

Is the relationship between breastfeeding and childhood risk of asthma and obesity mediated by infant antibiotic treatment? Krenz- Niedbata M, Kościński, E A Puch, A Zelent, A Bręborowicz; Breastfeeding Medicine, Vol. 10, No. 6, July 2015: 326-333



L'allaitement maternel prévient le diabète de type 1 et 2

Cette analyse d'études démontre que les enfants allaités auront moins souvent un diabète de type 2 comparés aux enfants élevés au biberon qui eux souffriront plus fréquemment de cette maladie.

Does breastfeeding influence risk of type 2 diabetes in later life? A quantitative analysis of published evidence. Owen C G et al., Am J Clin Nutr. 2006 Nov; 84(5):1043-54.

L'étude montre que l'allaitement réduit le risque de développer le diabète de type 2

Duration of lactation and incidence of type 2 diabetes. Stuebe AM, Rich-Edwards JW, Willlett WC, Manson JE, Michels KB., JAMA. 2005 Nov 23; 294(20):2601-10

Prévention du diabète

Cette étude a identifié les facteurs de risque suivants, pour développer un diabète 1 à l'âge de 2,5 ans: courte durée de l'allaitement, l'introduction précoce de l'alimentation de remplacement sur la base de lait de vache et une grande consommation de lait de vache à l'âge d'un an.

Dietary risk factors for the emergence of type 1 diabetes-related autoantibodies in 21/2 year-old Swedish children
Wahlberg J et al, Br J Nutr. 2006 Mar; 95(3):603-8
Longer breastfeeding is an independent protective factor against development of type 1 diabetes mellitus in childhood
Vaiva Sadauskaitė-Kuehne et al, Diabetes Metab Res Rev 2004; 20:150-157.

L'allaitement maternel réduit le risque de développer le diabète 1 et une plus longue durée de l'allaitement maternel assure une meilleure protection.

Absence of breast-feeding is associated with the risk of type 1 diabetes: a case-control study in a population with rapidly increasing incidence.
Malcova H et al, Eur J Pediatr. 2006 Feb; 165(2):114-9.



Réduction du risque d'obésité

Cette analyse inclut 61 études qui ont cherché un lien entre l'alimentation du nourrisson et une obésité plus tard dans la vie. Les chercheurs ont prouvé que l'allaitement maternel diminue le risque d'obésité tandis que l'alimentation infantile n'abaisse pas ce risque.

Effect of Infant Feeding on the risk of Obesity across the life course: a quantitative review of published evidence.
Owen C.G. et al, Pediatrics 2005; 115: 1367-1377

Une méta analyse évaluait l'impact de l'allaitement ainsi que sa durée sur le risque d'obésité. Les chercheurs ont prouvé un lien entre la durée de l'allaitement et un risque réduit d'obésité. Comparé à des bébés alimentés au biberon dès le début, un allaitement d'un mois réduit déjà le risque de 4%. Plus l'allaitement est long, plus le risque est réduit.

Duration of breastfeeding and risk of overweight: a meta-analysis.
Harder T et al., Am J Epidemiol 2005; 162(5):397-403.



Avantages de longue durée

Cette méta analyse d'études sur la tension artérielle d'adultes jadis alimentés au biberon, conclut que l'allaitement maternel pendant l'enfance est plus efficace que tout médicament plus tard pour réduire la tension artérielle. Les chercheurs ont en effet calculé que l'abaissement de la tension artérielle est de 17%, le risque de maladie cardiovasculaire se trouve réduit de 6% et le risque d'apoplexie de 15% pour les adultes ayant été allaités durant leur enfance. Ils soulignent également l'influence positive

de l'allaitement pour prévenir l'obésité et les maladies comme le diabète du type 2. Ils constatent en outre un meilleur développement de l'intelligence pour les bébés allaités.

The long-term benefits of having been breast-fed, Current M.S., Fewtrell Paediatrics (2004) 14, 97-103.



Moins de maladies cardiovasculaires et tension artérielle chez les enfants allaités

Les enfants allaités pendant au moins 6 mois avaient à l'âge de 5 ans une tension artérielle plus basse que ceux qui avaient été allaités moins longtemps. La tension artérielle pendant l'enfance a des répercussions jusqu'à l'âge d'adulte. Les auteurs concluent que l'allaitement est important pour régler la tension artérielle à un niveau bas et ceci a un impact sur les maladies cardiovasculaires plus tard.

Associations of parental, birth, and early life characteristics with systolic blood pressure at 5 years of age: findings from the Mater-University study of pregnancy and its outcomes.

Lawlor DA, et al., Circulation 2004; 110 (16):2417-23.



D'autres études ont déjà prouvé que le risque de décès d'une maladie cardiovasculaire à l'âge adulte est plus faible chez les enfants qui ont été allaités au sein. Chez les enfants de 7 ans qui ont été nourris au sein, la pression artérielle systolique et diastolique était plus faible que chez les enfants qui ne recevaient pas de lait maternel. Une augmentation des taux d'allaitement au Royaume-Uni pourrait prévenir 3.000 décès dus aux maladies cardiovasculaires chaque année. Les chercheurs concluent que la promotion de l'allaitement maternel devrait faire partie de toute stratégie visant à réduire la pression artérielle dans la population.

Does Breast-Feeding in Infancy Lower Blood Pressure in Childhood?
Martin RM et al, Circulation, 2004; 109: 1259 - 1266.



Moins d'athérosclérose

Ceux qui avaient été allaités étant bébés, présentaient à l'âge adulte moins de parois épaissies au niveau de la carotide. Les dépôts dans l'aorte et dans les artères principales des jambes étaient plus importants et fréquents chez ceux qui avaient été alimentés au biberon. L'alimentation au biberon augmente le risque d'athérosclérose.

Breastfeeding and atherosclerosis: intima-media thickness and plaques at 65-year follow-up of the Boyd Orr cohort.
Martin RM et al., Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2005 Jul; 25 (7):1482-8.

Taux bas de cholestérol grâce au lait maternel

Dans cette étude, des prématurés non allaités étaient au hasard alimentés au lait maternel ou avec un substitut. A l'adolescence, les bébés ayant eu du lait maternel avaient un taux de cholestérol plus bas. Le docteur Atul Singhal conclut que l'alimentation infantile a un impact sur le taux sanguin de cholestérol plus tard dans la vie.

Breastmilk feeding and lipoprotein profile in adolescents born preterm: follow-up of a prospective randomised study. Singhal A. et al, Lancet 2004 May 15, 363: 1571 - 78.

PROMOTION DE LA SANTÉ – D'AUTRES AVANTAGES

Le lait maternel calme la douleur

Lors de procédés douloureux sur le bébé, l'allaitement ou le lait maternel font que son rythme cardiaque augmente moins fort et que ses cris et pleurs sont réduits en fréquence et en durée. Les auteurs recommandent l'allaitement ou le lait maternel pour calmer la douleur chez le nouveau-né.

Breastfeeding or breast milk for procedural pain in neonates. Shah PS et al, The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006; issue 3.

Le lait maternel
calme la douleur

Influence de l'allaitement maternel sur la fonction pulmonaire

Dans ces deux études, les enfants qui ont été allaités au moins 4 mois ont montré une meilleure croissance pulmonaire et un volume pulmonaire plus important.

*Effect of Breastfeeding on Lung Function in Childhood and Modulation by Maternal Asthma and Atopy Mahr T A, Pediatrics Vol. 122 Supplement November 2008, pp. S176-S177.
The effect of breastfeeding on lung function at age 10. Ogbuanu IU, Karmaus W, Arshad S H, Kurukulaaratchy R J, Ewart S, Thorax 2009;64:62-66.*

Vision

Cette étude a comparé les enfants allaités aux enfants nourris au biberon. La moitié des enfants nourris au biberon recevait un lait spécial contenant des acides gras insaturés DHA. La vue spatiale pour les nourrissons nourris au sein était significativement meilleure. Il n'y avait pas de différence entre les deux groupes avec différents biberons.

Infant nutrition and stereo acuity at age 4-6 y. Singhal A, Morley R et al, Am J Clin Nutr. 2007; 85:152-159.

Meilleure maturité du système nerveux

La comparaison de la maturité du système nerveux et du cerveau entre des bébés allaités exclusivement et des bébés non allaités était le sujet de cette étude. A un an, les enfants qui ont reçu du lait maternel avaient de meilleures performances au niveau des tests de réaction des fonctions cérébrales ou nerveuses.

Neural maturation of breastfed and formula-fed infants, Khedr EMH et al, Acta Paediatr 93: 734-738, 2004.

Meilleure
maturité du
système nerveux

L'allaitement protège contre l'énurésie

La durée de l'allaitement était plus courte chez les enfants incontinents que chez les enfants qui étaient propres de nuit. Les scientifiques ont constaté que l'allaitement pendant plus de 3 mois peut protéger contre l'énurésie nocturne.

Breastfeeding during infancy may protect against bed-wetting during childhood. Barone JG et al., Pediatrics. 2006 Jul;118(1):254-9.

Allaitement et succès à l'école

Les participants de cette étude qui étant bébés avaient été allaités pendant neuf mois au moins, étaient avancés de 6 mois ou d'un an dans leurs résultats scolaires à 18 ans par rapport à ceux allaités pendant moins d'un mois. Les chercheurs concluent que l'allaitement a un impact positif sur le développement de l'intelligence. Ceci amène des différences mesurables au niveau de la réussite scolaire et du revenu professionnel qui est de 10-15% plus élevé pour ceux qui étaient allaités.

Breastfeeding and school achievement in Brazilian adolescents. C. G. Victora et al, Acta Paediatrica, 2005; 94: 1656-1660.



Le lait maternel peut soulager l'eczéma atopique

Dans cette étude, l'utilisation du lait maternel a montré le même effet thérapeutique qu'une crème à la cortisone, lorsqu'elle est appliquée sur une peau enflammée du nourrisson.

Efficacy of topical application of human breast milk on atopic eczema healing among infants: a randomized clinical trial. H Kasrae, et al.; Int J Dermatol 2015 Aug 54 (8), 966-71.



Moins de cancer du sein

Cette méta-analyse portant sur 47 études démontre que les femmes qui ont allaité le plus longtemps ont une meilleure protection contre le cancer du sein.

Breast cancer and breastfeeding: collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without the disease, Lancet 2002 Jul 20;360 (9328):187-95.



Allaiter réduit le risque d'avoir un cancer du sein et de l'ovaire et de diabète de type 2.

Cette analyse soutient l'hypothèse que l'allaitement protège les mères d'avoir un cancer du sein et de l'ovaire. En plus, l'allaitement protège les mères contre l'incidence du diabète du type 2.

Breastfeeding and maternal health outcomes: a systematic review and meta-analysis. Chowdhury R et al, Acta Paediatr. 2015 Dec;104(467):96-113.



Réduit le risque d'ostéoporose

Il y a des études qui prouvent un effet positif de l'allaitement et d'autres qui ne trouvent pas d'impact. Les pédiatres français soulignent dans un article paru en 2013 que l'allaitement réduit l'augmentation du risque d'ostéoporose lié à la ménopause.

Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère. D. Turck, et al, Archives de Pédiatrie, Volume 20, Suppl 2, Nov 2013, S29-S48.



Retour facile au poids avant grossesse avec l'allaitement

Dans cette étude, les chercheurs ont trouvé chez les femmes danoises que l'allaitement maternel réduit le poids acquis pendant de la grossesse chez les mères dans tous les groupes de poids.

Breastfeeding reduces postpartum weight retention. Baker JL, Gamborg M, Heitmann BL, Lissner L, Sørensen TIA and Rasmussen KM, American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 88, No. 6, 1543-1551, December 2008.



Pour les mères

L'allaitement influence positivement l'IMC

Cette étude a révélé que les femmes qui ont allaité ont un IMC plus faible dans la ménopause que les femmes dans un groupe de comparaison qui n'avaient pas allaité, quel que soit l'environnement socio-économique, le lieu de résidence, le tabagisme et l'exercice sportif.

Persistent effects of women's parity and breastfeeding patterns on their body mass index: results from the Million Women Study. Bobrow KL, Quigley MA, Green J, Reeves GK, Beral V., Int J Obes. 2012.



Femmes allaitantes moins stressées

Les résultats de cette étude démontrent que les femmes qui allaitent ont plus de sentiments de bonne humeur, plus d'expériences positives et se sentent moins stressées. Les mères qui allaitaient se sentaient moins stressées, étaient moins dépressives ou irritées que celles qui donnaient le biberon.

Differences between exclusive breastfeeders, formula-feeders, and controls: a study of stress, mood, and endocrine variables, Groer Maureen W., Biol Res Nurs. 2005; 7 (2):106-17.



Plus d'informations et support

Vous trouvez d'autres informations sur l'allaitement dans les brochures :

„L'allaitement de A-Z“ et „Oui, j'allaiter encore!“.



L'Initiativ Liewensufank vous soutient :

- Consultation téléphonique à la **Baby Hotline** concernant toutes les questions autour de l'allaitement – Tél.: 36 05 98 (Lu. - Ve. 9h-11h30)
- **Abo Allaitement** - Un accompagnement compétent à partir de la grossesse jusqu'au sevrage
- En cas de problèmes d'allaitement: **consultation personnelle** avec une sage-femme, une consultante en lactation IBCL ou une conseillère en allaitement dans nos locaux ou à votre domicile dans le cadre du **service Doula**
- Brochures gratuites et beaucoup de livres d'allaitement dans notre **bibliothèque**
- Histoires d'allaitement récentes et d'autres articles autour du sujet de l'allaitement dans notre magazine gratuit „**baby info**“

www.liewensufank.lu



L'allaitement - meilleur pour maman et bébé



INITIATIV LIEWENSUFANK
DEBUT DE LA VIE - BEGINNING OF LIFE