

Partager cet article

X



## Le lait maternel: la meilleure nutrition

Le lait maternel a tout bon : il répond parfaitement aux besoins nutritionnels du nouveau-né. Puis ajuste sa composition au fil des mois à ceux du bébé. Et dire que c'est moi qui l'ai fait !

<https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Le lait maternel: la meilleure nutrition

Le lait maternel a tout bon : il répond parfaitement aux besoins nutritionnels du nouveau-né. Puis ajuste sa composition au fil des mois à ceux du bébé. Et dire que c'est moi qui l'ai fait !

Mercredi, 16 août 2017

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimer](#) <sup>[1]</sup>
- [Partager](#)

En nourrissant votre bébé au sein, vous lui proposez la formule « entrée-plat-dessert » qui correspond précisément au développement intense des premières semaines. En effet, le lait maternel s'adapte en temps réel à l'évolution de votre bébé et ce, dès la naissance. Pour preuve, le lait des femmes qui accouchent bien avant le terme est plus riche en acides gras essentiels afin de répondre aux besoins importants de la maturation cérébrale des prématurés.

### Le lait maternel : les trois étapes à connaître

Au fil des jours et des semaines, le lait maternel modifie sa composition.

- **Premiers jours** : dès sa naissance, le bébé va téter un lait jaunâtre et épais, facile à digérer. C'est le **colostrum**, que la maman fabrique depuis le 2<sup>ème</sup> trimestre de sa grossesse. Riche en protéines et en anticorps, ce liquide constitue un aliment de choix pour le nouveau-né. Il l'aide aussi à évacuer les premières selles (ou méconium). A donner sans restriction, le plus tôt possible. Pas d'inquiétude quant à la petite quantité de colostrum

produite (entre 20 à 40 ml par tétée) : elle correspond aux besoins du bébé à la naissance.

- 3ème / 14ème jour : le colostrum fait place au « **lait de transition** ». **Fluide et orangé**, il s'appauvrit en protéines au profit de lactose (sucre), de lipides et de calcium. Il correspond à ce qui est communément appelé « la montée de lait », c'est-à-dire une production plus abondante. Comment la connaître ? **Une sensation de chaleur et de congestion au niveau des seins**, voire de crépitements. A savoir : plus vous mettez votre bébé au sein, plus vous aurez de lait

- Au terme de la 2ème semaine : le lait devient « **mature** ». **Blanc-bleuté et légèrement translucide**, il contient tout ce qui est indispensable à la croissance du bébé : eau, protéines, glucides (dont 90 % de lactose pour le développement du cerveau), lipides (dont acides gras essentiels), sels minéraux (calcium, fer, phosphore...) et vitamines de tous les groupes. Une supplémentation en vitamine D (pendant la grossesse) est recommandée. A voir avec votre médecin traitant ou votre gynécologue.

### **Le lait maternel : un repas complet et tout-en-un**

- Incroyable mais vrai : **le lait maternel change non seulement de couleur et de consistance au fil des semaines mais également selon le moment de la journée**. Et même au cours de la tétée !

Ainsi, c'est le **matin** que le lait maternel possède le plus de **lactose**. A **midi**, le taux de **lipides** culmine et le **soir**, celui des protéines. Des modifications qui plaident en faveur d'un allaitement à la demande en termes de fréquence et de durée afin que votre enfant profite de toute la palette nutritionnelle nécessaire à sa croissance.

- **Pendant la tétée, le lait s'adapte aussi aux désidératas de bébé**. Au démarrage, le liquide est presque transparent. Particulièrement riche en eau et en sucre, il calme la faim et la soif. Au fur et à mesure de la succion, le lait devient plus dense, plus riche en lipides et en protéines afin d'apporter de l'énergie qui aide à bien grandir. En fin de tétée, le taux de lipides a été multiplié par quatre afin de rassasier le petit glouton. Grâce à ce sentiment de satiété, votre enfant apprendra à réguler son appétit. D'où l'importance de le laisser téter jusqu'à ce qu'il lâche le sein, signal qu'il est temps de passer à l'autre sein. Ou tout simplement de stopper le repas !.

[En savoir plus](#) <sup>[6]</sup>

---

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition>

#### **Liens**

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/allaitement-2.jpg&description=Le lait maternel: la meilleure nutrition](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/allaitement-2.jpg&description=Le%20lait%20maternel%3A%20la%20meilleure%20nutrition)

[3] <https://twitter.com/share?text=Le%20lait%20maternel%3A%20la%20meilleure%20nutrition&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/fr/le-lait-maternel-la-meilleure-nutrition>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/fr/printpdf/4931>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/fr/javascript%3A%3B>