

**Vous êtes enceinte  
ou vous venez  
d'avoir un enfant?**



## **Huit excellentes raisons d'allaiter votre bébé**

**1 C'est l'aliment parfait pour les bébés** - le lait maternel donne à votre bébé exactement ce dont il a besoin pour son développement.

**2 Les bébés nourris au sein sont en meilleure santé** - le lait maternel contient des anticorps qui aident un bébé à avoir moins d'infections et d'allergies. Il se digère plus facilement, ce qui veut dire que votre bébé aura moins de diarrhée et de constipation.

**3 L'allaitement maternel est sain pour les mamans aussi** - les recherches médicales ont établi un lien entre l'allaitement naturel et la baisse du risque de cancer du sein et de l'ovaire.

**4 L'allaitement maternel fortifie l'amour** - le contact entre votre peau et celle de votre enfant vous rapproche l'un de l'autre. Il aide votre bébé à se sentir en sécurité.

**5 C'est le meilleur aliment pour les bébés** - Le lait maternel est toujours disponible et à la bonne température.

**6 L'allaitement maternel permet de faire des économies** - nourrir son enfant au sein contribue à l'équilibre du budget familial par des économies de plus de 1 000 \$ par an, comparativement à l'achat de préparation pour les nourrissons.

**7 C'est mieux pour l'environnement** - l'allaitement maternel n'entraîne aucun gaspillage. Avec l'allaitement artificiel, il faut jeter des boîtes de conserve et des bouteilles.

**8 Les mamans qui allaitent retrouvent plus rapidement leur silhouette d'avant la grossesse** - l'allaitement maternel permet de brûler plus de calories et l'utérus se contracte, retrouvant plus rapidement sa forme normale.

**Pour en savoir plus ou pour obtenir un soutien à l'allaitement maternel, communiquez avec votre infirmière de la santé publique, avec la Ligue de la Leche ou avec le programme Bébé en santé.**



**Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.**

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : [manitoba.ca/healthybaby](http://manitoba.ca/healthybaby)

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.