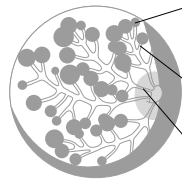


# Pourquoi le lait maternel est-il exceptionnel ?

## Surprise ! Le sein est également un organe !

Vos seins peuvent aussi être appelés glandes mammaires et ils produisent du lait maternel. Les différentes parties de chaque glande mammaire jouent un rôle dans la fabrication et le transport du lait maternel.



### 1 Alvéoles

C'est ici que le lait maternel est fabriqué et stocké. Les alvéoles sont des groupes de petites poches arrondies à l'intérieur de votre sein. Ils sont entourés de muscles minuscules qui les contractent pour pousser le lait dans les canaux galactophores secondaires. Les alvéoles se développent pendant votre grossesse.<sup>1</sup>

### 2 Canaux galactophores secondaires

Ce réseau complexe de petits canaux transporte le lait des alvéoles vers les canaux galactophores principaux.<sup>1</sup>

### 3 Canaux galactophores principaux

Ces canaux transportent le lait vers votre bébé. Votre mamelon compte en moyenne 9 canaux galactophores principaux.<sup>1</sup>

## Le lait maternel est un liquide vivant

Le lait maternel est un liquide vivant qui évolue pour répondre aux besoins croissants et au développement de votre enfant.



## Le pouvoir du colostrum

Le précieux colostrum ainsi que le lait que vous fabriquez pendant les premières semaines sont différents du lait mature. Le colostrum a beau être limité en volume, il n'en est pas moins riche en ingrédients et contient deux fois la quantité de protéines de votre lait mature.<sup>2</sup> Ces protéines protègent votre bébé contre les maladies dès son premier jour de vie.<sup>3</sup>

## Whaou ! Les cellules peuvent se transformer !

Le lait maternel contient des cellules vivantes, comme des cellules souches. Ces cellules souches peuvent recevoir l'ordre de se transformer en d'autres types de cellules telles que des cellules osseuses, adipeuses, hépatiques et cérébrales, et peuvent fonctionner comme une sorte de « système de réparation interne ». <sup>4</sup> N'est-ce pas fascinant ?

## Votre lait maternel a la saveur de ce que vous mangez

Le goût du lait maternel peut s'adapter : tout comme la nourriture que vous mangez pendant la grossesse donne un goût au liquide amniotique, ce que vous mangez pendant que vous allaitez donne un goût au lait. Cela peut avoir une incidence sur les préférences alimentaires ultérieures du bébé.<sup>5</sup>



Grossesse



Allaitement



Après le sevrage

## Le lait maternel est la meilleure des défenses

Lorsque votre bébé naît, le lait maternel représente sa première immunisation pour l'aider à combattre les maladies.



## Des milliers d'ingrédients

Il n'existe aucun substitut au lait maternel. Le lait maternel contient des milliers d'ingrédients différents comme des protéines, des graisses, du lactose, des vitamines, du fer, des minéraux, de l'eau et des enzymes. La grande majorité de ces ingrédients ne peut pas être reproduite artificiellement.<sup>3</sup>

## Plus de 200 prébiotiques

Le lait maternel contient des prébiotiques, plus de 200 sucres complexes (oligosaccharides) qui aident à protéger les intestins de différents types de microbes.<sup>6</sup> Aucune autre espèce n'a autant de sucres spéciaux, à part peut-être l'éléphant!<sup>7</sup>

## Les graisses dont votre bébé a juste besoin

Le lait maternel est spécialement conçu pour les bébés humains. Votre lait contient environ 4 % de graisse, alors que le lait des phoques et des baleines peut en contenir jusqu'à 50 % ! Les graisses présentes dans votre lait sont importantes pour la croissance et le développement, et ont même des propriétés antibactériennes.<sup>3</sup>

## Plus de 1 000 protéines

La plupart des protéines présentes dans le lait maternel sont actives et ont des rôles fonctionnels ! Certaines d'entre elles peuvent aider à tuer des bactéries et d'autres peuvent identifier des pathogènes. Ces protéines immunitaires sont des gardes qui protègent le corps contre les microbes.<sup>3, 8</sup>

## Le lait maternel favorise le développement cérébral

Le cerveau est l'organe le plus gras de notre corps ! La masse cérébrale double presque de poids au cours des 6 premiers mois et atteint plus de 80 % de sa taille adulte à l'âge de 2 ans. Le lait maternel contient les composants essentiels au développement optimal du cerveau.<sup>9</sup>



Cerveau à la naissance  
0,38 kg



Cerveau à 6 mois  
0,64 kg



Cerveau à 1 an  
0,97 kg



Cerveau adulte  
1,45 kg

## Lait maternel : le repas tout-en-un



Étonnamment, votre corps produit la bonne quantité des bons nutriments et le bon volume de lait pour répondre à tout moment aux besoins de votre bébé.