

LA COMPOSITION DU LAIT MATERNEL

- Le lait maternel est spécifique pour combler les besoins du bébé humain, puisque les nutriments sont en quantité et en qualité appropriées
- Le lait de vache est inadéquat pour nourrir un bébé et il doit subir des transformations, dont plusieurs ajouts (huiles, minéraux et vitamines) pour tenter d'imiter le lait maternel
- Plus l'allaitement est exclusif et prolongé, plus les bienfaits sont importants, même après 2 ans



Préparations
commerciales
pour
nourrissons
(PCN)

Lait humain

Eau
Gras
Protéines
Lactose
Oligosaccharides
Vitamines
Minéraux
Polluants
Microbes

Facteurs anti-microbiens
Facteurs de croissance
Facteurs anti-inflammatoires
Enzymes digestifs
Hormones
HAMLET
(complexe de protéines)
Cellules vivantes

En période de
canicule
l'allaitement
exclusif et à la
demande suffit à
hydrater le bébé
de moins de
6 mois

Lait maternel

- Eau (87%) : hydratation
- Glucides (3,5%) : beaucoup de lactose, aide à développer le système nerveux et le cerveau
- Lipides (3-5%) : fournissent de l'énergie
- Protéines (0,9%) : aident au développement des systèmes immunitaire et digestif
- Vitamines et minéraux : petite quantité mais bien absorbés
- Cellules vivantes : globules blancs et cellules souches

2024

www.nourri-source.org

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7^e
édition