

VARIATIONS DE LA COMPOSITION DU LAIT MATERNEL

La composition du lait maternel varie dans le temps, en fonction du déroulement de la tétée, au cours de la journée, et sur la période d'allaitement.

I. EVOLUTION DU LAIT AU COURS DES SEMAINES

Le premier lait, le colostrum

Dès le 5^{ème} mois de grossesse, les seins peuvent sécréter quelques perles de colostrum. Ce premier lait est très dense, jaune d'or.

A la naissance, le colostrum répond de suite aux besoins essentiels du bébé.

Il apporte sous un faible volume et dans de bonnes proportions tous les éléments complexes dont le nouveau-né a besoin.

Le colostrum est naturellement peu abondant, entre 20 et 50 ml par tétée au début, une quantité qui augmente rapidement.

Il convient au très petit estomac du nouveau-né. Il est très bien assimilé, n'occasionne pas de surcharge rénale et produit peu de déchets non digérés.

Le colostrum est abondant en cellules vivantes et anticorps qui protègent le bébé contre les agressions microbiennes. Il contient beaucoup de protéines, de sucres directement assimilables (oligosaccharides), de vitamines, de sels minéraux et d'acides aminés.

Le lait de transition, entre le 3^{ème} et le 15^{ème} jour environ (le lait colostral).

Vers le 3^{ème} jour, va se produire ce que l'on appelle la « montée de lait ».

C'est la fréquence des tétées qui favorise la montée de lait.

Progressivement le lait devient blanc-orangé, il devient également moins dense et la quantité produite augmente.

Ce lait de transition est particulièrement riche en sucres et en graisses.

Entre 15 jours et 3 semaines après l'accouchement, le lait mature.

Le lait mature a un aspect « blanc-bleuté », presque translucide (ce qui ne signifie pas une baisse des qualités nutritives).

Avec l'âge du bébé, le lait continue à augmenter en volume.

La composition correspond à l'âge et aux besoins du bébé.

Quantité et *Qualité* varient en fonction de la journée.

II. EVOLUTION DU LAIT AU COURS DE LA TETEE

Le lait est très clair en début de tétée, c'est parfaitement normal.

En début de tétée, le lait maternel est composé de beaucoup d'eau et de sels minéraux pour désaltérer.

Puis la proportion de glucides directement assimilables par l'organisme augmente (les oligosaccharides puis le lactose).

En milieu de tétée, les protéines et lipides augmentent en quantité.

A la fin de chaque tétée, les lipides se concentrent de plus en plus dans le lait, favorisant la croissance.

C'est pourquoi il faut faire téter le bébé suffisamment longtemps à chaque sein : en ne buvant que le lait de début de tétée, riche en eau et en sucre le bébé répond à sa soif, en tétant plus longtemps, il obtient les protéines et les lipides nourrissants.

III. EVOLUTION DU LAIT AU COURS DE LA JOURNEE

Vers midi, le lait contient plus de lipides.

A midi et le soir, il contient plus de protéines.

Il y a plus de lactose le matin, et plus d'oligosaccharides l'après-midi.

Un bébé nourri à la demande peut ainsi adapter lui-même les tétées selon ses besoins.

IV. EVOLUTION DU LAIT AU COURS DE LA PERIODE D'ALLAITEMENT

La composition du lait maternel varie au cours de la période totale d'allaitement, du colostrum au lait mature.

Le volume de lait produit augmente au fil des semaines. Les demandes d'augmentations du bébé sont souvent brusques et le volume augmente par paliers.

L'allaitement est un processus interactif où le comportement de l'enfant peut déterminer dans une certaine mesure la composition de sa nourriture.

V. CONCLUSION

Les composants majeurs du lait maternel sont l'eau, les glucides, les lipides, les protéides, les micronutriments. Mais ces composants et leur proportion sont amenés à se modifier constamment en fonction des besoins et de l'âge du bébé, de l'heure de la tétée ou des débuts et fins de la tétée.

Le lait maternel subit une évolution importante entre le colostrum des premiers jours et le lait mature vers 3 semaines.

La teneur des différents composants du lait maternel est également propre à l'espèce et directement proportionnelle à la vitesse de croissance du nouveau-né et du poids du cerveau.

Chez l'humain, qui a une croissance lente (140 jours pour doubler de poids) et un cerveau volumineux (1200 grs), le profil du lait est faible en protéides et lipides, mais présente un taux élevé de glucides nécessaires à la construction du cerveau.

Le profil de composition du lait maternel est relativement stable de par le monde et ne varie que dans une faible proportion en fonction du mode de vie et de l'alimentation de la mère.

De par la spécificité de sa composition, et contrairement au lait de vache, le lait humain se conserve relativement bien.