



# Alimentation de la mère qui allaite



**Les mères se posent souvent des questions sur les aliments qu'elles doivent consommer et sur ceux qu'elles devraient éviter durant l'allaitement. La composition du lait maternel ne varie que très légèrement selon les mères. Elle ne dépend pas de ce qu'elles mangent ou ne mangent pas. Si son régime est continuellement inadéquat, la mère pourra souffrir d'une baisse de résistance et de petites maladies ; pourtant, le lait restera de bonne qualité. Il n'est pas besoin d'un régime ou d'aliments particuliers. Cependant, pour rester en bonne santé, être vigoureuses et dynamiques, les mères devraient essayer d'avoir une alimentation équilibrée et variée.**

## Apports Journalières Recommandés

Quand vous êtes enceinte, il vous est souvent recommandé de consommer 300 à 500 calories de plus qu'en temps normal. Il en va de même durant l'allaitement. Cela signifie, pour les femmes qui allaitent, 2000-2200 calories par jour (mais cela peut aller de 1800-2700 calories selon votre poids et votre taille). Cette recommandation s'appuie sur la quantité de lait consommée par votre bébé. La pyramide alimentaire, ci-dessous, illustre le nombre de portions quotidiennes à prendre dans chaque groupe d'aliments. C'est un guide général pour une alimentation saine. Si votre alimentation ne suit pas ces principes, cela ne veut pas dire que votre lait en sera affecté ou que vous ne devriez pas allaiter. Essayez juste d'améliorer, comme vous le pouvez, votre alimentation.

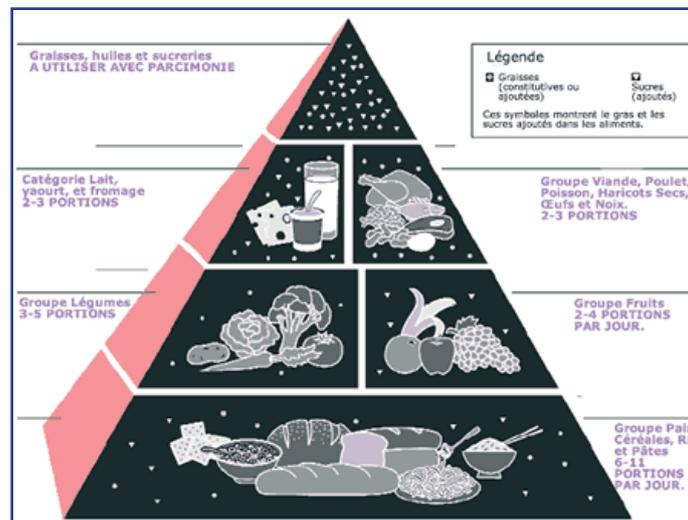
## Voici quelques conseils nutritionnels :

**Calcium** : c'est un minéral important pour vos os et pour d'autres fonctions du corps. L'apport quotidien recommandé est de 1600 mg : cela équivaut à 2-4 portions de produits laitiers par

jour. Les sources intéressantes de calcium sont les produits laitiers (yaourt, lait, fromages), les brocolis, le cresson, les oranges, les amandes, les sardines, le tofu et les végétaux à feuilles vert-foncé tels que le chou frisé.

Les études montrent que durant la grossesse et la lactation, le calcium migre hors des os. Avec le temps, votre corps reconstituera ce calcium et vos os deviendront en fait plus résistants. Si vous êtes allergique, ou que vous ne supportez pas les produits laitiers, il faudra que vous consommiez plus d'autres aliments source de calcium (tofu, légumes à feuilles vertes, etc.) et que vous preniez des compléments nutritionnels. La vitamine D, le magnésium et le zinc aident à l'absorption de calcium. On les trouve dans certains compléments nutritionnels combinés au calcium.

## PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Sources US Department of Agriculture/US Department of Health and Human Services

**Les vitamines** : si vous mangez beaucoup de fruits et de légumes, vous aurez toutes les vitamines nécessaires. La vitamine D est très importante pour la croissance des os de votre bébé et son développement. Vous aurez de la vitamine D en mangeant du poisson, du lait, des œufs et du beurre.

**Compléments nutritionnels et plantes** : ces produits ne sont pas surveillés. Pour beaucoup de ces produits, il n'y a que peu de recherches sur les risques et bénéfiques de leur utilisation,

en particulier pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Parlez à votre médecin avant des prendre des compléments nutritionnels et des plantes.

**Alcool** : la consommation d'alcool devrait être limitée durant l'allaitement. L'alcool est au plus haut dans votre organisme au bout d'environ une heure. L'élimination, de votre corps et de votre lait, prend plusieurs heures. Les recherches ont montré que les bébés peuvent être plus agités ou consommer moins de lait quand il y a de l'alcool dedans. L'alcool peut, à fortes doses, compromettre votre réflexe d'éjection.



**Caféine** : la plupart des bébés ne semblent pas être dérangés par la caféine. Cependant, la plupart des professionnels de santé recommandent de limiter la caféine à deux tasses par jour. On trouve la caféine dans le café, dans certains sodas, dans le thé et dans certains médicaments en vente sans ordonnance. Si votre bébé semble peu disposé à dormir, qu'il est agité, vérifiez où vous en êtes pour la caféine.

**Sucres artificiels** : les sucres artificiels comme l'aspartam sont généralement considérés comme sans danger pour les mères qui allaitent. Il y a une exception à cette règle : les mères dont le bébé présente une phénylcétonurie. En effet, l'aspartam contient de la phénylalanine qui peut entraîner une arriération mentale chez les bébés souffrant de phénylcétonurie. En règle générale, pour une bonne alimentation, il est préférable de ne consommer que de faibles quantités d'additifs.

#### **Boire beaucoup de liquides.**

Le lait maternel est constitué de 87 % d'eau. En conséquence, votre corps aura besoin d'eau et de jus de fruits supplémentaires durant l'allaitement. Huit à dix verres sont habituellement recommandés, mais buvez chaque fois que vous avez soif. Votre corps vous dira quand vous avez besoin de liquides supplémentaires. Vraisemblablement, vous aurez avoir soif quand vous allaitez. Une bonne façon de vous assurer une hydratation correcte est d'avoir un verre d'eau ou de jus de fruit à portée de main chaque fois que vous donnez le sein. D'autre part, si vos urines sont de couleur jaune pâle, c'est que vous buvez assez (à moins que vous preniez des vitamines B ce qui rend les urines jaune vif).

**A remarquer** : les recherches ont montré que de boire de grandes quantités de liquide n'augmentera pas votre production de lait. C'est le fait de nourrir votre bébé plus souvent et de vider les seins plus complètement qui augmentera la production de lait.

#### **Prévoir des repas simples et des en-cas.**

Vous aurez peu de temps et d'énergie tandis que vous vous adaptez aux changements qui surviennent après la naissance de bébé. Prévoyez des repas simples – cela économisera votre temps et vous assurera une alimentation équilibrée. Si les gens vous demandent ce qu'ils peuvent faire pour vous aider, demandez leur un repas facile à réchauffer. Quand vous ou votre compagnon cuisinez, doublez la recette et mettez la moitié de côté pour un autre repas. Les cocottes à pression, les mijoteuses et les micro-ondes économisent du temps. C'est le moment de collectionner les recettes faciles à faire et où il n'y a pas trop d'ingrédients.

#### **Suggestions pour des en-cas rapides et faciles :**

Pain et fromage fondu.	Thon
Fromage et crackers	Pain aux noix et à la banane
Cottage cheese	Morceaux de fromage
Fruits frais ou congelés	Fruits secs et mélange de
Salade de fruit	noix, noisettes
Œufs durs	Yaourt et céréales
Esquimau fait avec du jus de fruit	Yaourt et fruits
	Légumes crus et sauce

### **Est-ce que certains aliments peuvent affecter mon lait ?**

**Saveur** : le parfum des aliments et des épices que vous consommez parfumeront jusqu'à un certain point votre lait. Les bébés, habituellement, apprécient ces saveurs et têtent plus longuement. Certains bébés têtent plus longuement quand une nouvelle saveur est découverte. Ces saveurs permettent au bébé de faire connaissance avec la cuisine familiale.

**Couleur** : la couleur de certains aliments passe dans le lait maternel. Par exemple, si vous consommez beaucoup de carottes, votre lait pourra prendre une coloration orangée. Les betteraves donnent au lait une teinte rose et les épinards et autres légumes à feuilles vertes une couleur verdâtre.

### **Est-ce que certains aliments peuvent augmenter ma production lactée ?**

Il n'y a aucun aliment en particulier que vous puissiez manger pour avoir plus de lait. Parfois, certaines personnes vous recommanderont de boire de la bière car on pense que la levure de bière peut augmenter la sécrétion de lait. En tout cas, la levure de bière est aussi disponible en paillettes et en gélules. Certaines plantes ont été utilisées pour augmenter la production de lait. Fenugrec, fenouil, anis, angélique, galéga et bien d'autres ont été recommandés. Nous vous suggérons d'en discuter avec une consultante en lactation, un pharmacien ou tout autre professionnel de santé compétent, avant d'essayer, afin d'en évaluer les effets secondaires potentiels.

### **Soucieuse de perdre du poids ?**

Vous êtes vraisemblablement soucieuse de perdre le poids que vous avez pris durant votre grossesse. Donnez-vous du temps. Il est recommandé d'attendre 4-6 semaines après la naissance pour entamer un régime. 250 à 500 g par semaine sont une perte de poids raisonnable pour une mère qui allaite. Continuez à allaiter à la demande, ayez une alimentation équilibrée d'au moins 1800 calories par jour, buvez en abondance et faites un peu de sport. Souvenez-vous que ce n'est pas le moment d'essayer les régimes à la mode ou les pilules de régime. Le régime marche mieux s'il est combiné avec un peu d'activité physique. Si vous avez un sport favori, reprenez-le. Sinon, essayez de trouver des séances de sport pour nouvelles mamans. C'est plus sympa de s'entraîner avec d'autres jeunes mères ; vous pourrez également y trouver de nouvelles amies !

Un exercice vigoureux produit de l'acide lactique qui passe dans le lait maternel. Cela n'a aucune incidence nutritionnelle ; cependant, pour votre bébé, votre lait peut avoir un goût différent. Certaines mères préfèrent faire téter le bébé juste avant de faire du sport, comme ça la plus grande partie de l'acide lactique est éliminée pour la prochaine tétée.



## Y-a-t-il des aliments à éviter ?

Vous entendrez beaucoup d'histoires sur les aliments que vous ne pouvez pas manger durant votre allaitement. En fait, vous pouvez manger tout ce que vous mangez habituellement en quantités raisonnables.

N'évitez aucun aliment à moins que vous n'en ayez repéré un qui cause problème à votre bébé. Si vous notez que votre bébé est particulièrement agité après une tétée, regardez ce que vous avez mangé dans les 4-6 heures précédentes. C'est le temps que le problème mettra à apparaître. Les aliments que vous devez suspecter en premier seront les aliments qui vous donnent des gaz ou auxquels vous réagissez. D'ordinaire, ce sont les choux, les haricots (légumineuses) et les brocolis. Vous pouvez éviter ces aliments pendant une semaine ou deux. Si les symptômes réapparaissent après la réintroduction de l'aliment, il se peut que vous deviez l'éviter pendant 2-3 mois. Généralement, les bébés surmontent ces sensibilités rapidement et vous pourrez les réintroduire dans votre alimentation.

Dans les familles à histoire d'allergie, il peut être conseillé aux mères d'éviter les cacahuètes ou d'autres aliments à haut-risque (lait de vache, œufs, blé, poisson, agrumes, autres noix). C'est seulement si votre bébé développe des symptômes allergiques qu'il faudra modifier votre alimentation. S'il y a des allergies dans votre famille, demandez conseil à votre médecin.

## Alimentation végétarienne

Si vous êtes végétarienne, continuez à consommer une grande variété d'aliments en accordant une attention particulière aux protéines complètes obtenues par association. Il y a risque pour les mères végétaliennes de manquer de vitamine B 12. Pensez à inclure dans votre alimentation du lait de soja, des levures enrichies et des compléments alimentaires vitaminés. Si vous avez besoin d'aide pour équilibrer votre alimentation, consultez un nutritionniste ou un diététicien.

Écrit par : Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Édité par : Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Traduit par Charlotte BODEVEN, IBCLC

Veillez noter qu'il s'agit d'un feuillet d'information générale et qu'il ne remplace pas les conseils de votre médecin. S'il y a un problème que vous n'arrivez pas à résoudre rapidement, demandez l'aide immédiatement

