

LES BOISSONS



Buvez à votre soif.

Se forcer à boire n'augmente pas la production de lait. Il est conseillé de se rapprocher d'1,5 L de boissons par jour, grâce à l'eau plate ou gazeuse.

Pensez aussi aux tisanes d'allaitement deux à trois fois par jour (fenouil, cumin, anis).

Limitez le café (pas plus de 3 tasses de café léger/jour) pour éviter l'hyperexcitabilité de votre bébé.

Attention aux sodas (trop sucrés). Ne faites pas d'excès de jus de fruits (1 petit verre = 1 fruit).

Contrairement à une idée reçue la bière ne favorise pas la lactation, comme toutes les boissons alcoolisées, elle est à éviter pendant la période d'allaitement.

Les aliments à goût fort (choux, oignon, asperge...) parfument votre lait (comme il parfumait votre liquide amniotique). Si votre bébé apprécie, **c'est une façon de lui faire, déjà, découvrir différents goûts.**

De plus, n'oubliez pas de reprendre progressivement vos activités physiques antérieures, après une période de repos nécessaire suite à l'accouchement. (Il est conseillé de faire au moins l'équivalent de 30 minutes de marche/jour).



Vigilance :

Le soja et les produits à base de soja, ainsi **que les produits enrichis en phytostérols** destinés aux personnes qui ont un excès de cholestérol, **sont à éviter pendant l'allaitement** car ils pourraient avoir des effets indésirables pour le bébé.

Certains régimes en particulier végétalien, c'est-à-dire qui n'ont aucun apport en protéine animale, peuvent faire courir le risque d'une carence en vitamine B12 qu'il est nécessaire de compléter dans l'alimentation de la mère.

Rédacteurs : Sophie VIENNET, diététicienne
et l'équipe LAIT TENDRE (JUIN 2008)

LAIT TENDRE

Association d'aide à l'allaitement



L'ALIMENTATION PENDANT L'ALLAITEMENT

03 85 32 59 19



Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19

www.lait-tendre.com

Action financée par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de Saône-et-Loire.

L'ALIMENTATION PENDANT L'ALLAITEMENT

Vous avez choisi d'allaiter votre enfant.

Il n'est pas nécessaire d'avoir un « régime particulier » mais de manger à sa faim et de manière équilibrée.

Le lait maternel a de nombreux avantages : il diminue les risques d'infections, il contribue à prévenir l'allergie chez les enfants prédisposés, il diminue les risques d'obésité ultérieure et contient de nombreux nutriments nécessaires à votre bébé. Ces nutriments arrivent dans votre lait par l'intermédiaire de votre alimentation.

Le tableau suivant vous indique quels aliments consommer, et en quelle quantité.

LES NUTRIMENTS	POURQUOI ?	OÙ ?	COMBIEN ?
PROTÉINES 	Indispensables à la construction des tissus de l'organisme donc au développement du bébé.	- Viande, poisson - Œuf, produits laitiers Autres : - Légumes secs, céréales Il est important d'associer protéines végétales et protéines animales (par exemple : hachis parmentier, couscous au poulet, pâtes au fromage...)	Une fois par jour ou deux fois en plus petites quantités.
LIPIDES (ou graisses) 	Ils fournissent de l'énergie et apportent des acides gras indispensables au développement du cerveau du bébé. Ils transportent certaines vitamines (A, D, E, K).	Pensez à privilégier les différentes huiles végétales (olive, colza, tournesol, noix...) - Beurre, crème Autre : - Poissons gras	Variez les apports et ne pas trop les limiter . - Beurre sur les tartines - Huile pour cuisiner - Poissons gras 1 à 2 fois/semaine (sardine, saumon, thon, maquereaux...)
GLUCIDES (ou sucre) 	Principale énergie utilisée par le bébé.	Sucres lents - Pain, pâtes, riz, semoule, pomme de terre, légumes secs. Sucres rapides - Aliments sucrés (pâtisseries, crèmes desserts, glaces...)	Sucres lents à chaque repas. (Sinon risque de fringales) Pas d'excès de sucres rapides. Plaisirs occasionnel.

CALCIUM



Nécessaire à la formation des os et des dents du bébé.

On le trouve dans
- Les produits laitiers
- Les amandes, noisettes
- Les fruits, légumes (cresson)
- Jaune d'œuf
- Eaux de boissons

1200 mg de calcium sont recommandés chaque jour pendant la période d'allaitement.

VITAMINES D



Permettent d'assimiler le calcium.

- Poissons gras, œufs, laitages non écrémés.

Fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil.

Variez les apports.

Poissons 2 fois/semaine dont 1 fois un poisson gras.

FER



Constituant du sang, il est essentiel pour le bébé et pour la maman.

- Viandes, poissons.
- Les légumes secs qui apportent fibres et vitamines.
Pensez aux agrumes qui favorisent l'absorption du fer grâce à la vitamine C.

Mêmes conseils que les protéines.

Pas de complément en fer sans avis médical.

IODE



Pour un bon développement du cerveau du bébé.

- Poissons de mer, crustacés
- Lait, produits laitiers
- Œufs
- Utilisez du **sel iodé**.

Variez les apports.