

ALIMENTATION DE LA MERE PENDANT L'ALLAITEMENT MATERNEL



Source : CHU Arnaud de Villeneuve - Montpellier Service du Lactarium

La période d'allaitement nécessite une attention toute particulière de votre alimentation. Ces informations ont pour objectif de résumer les grandes règles de l'alimentation lors de l'allaitement.



AU POINT DE VUE QUALITATIF :

Il faut penser :

Si vous avez quelques kilos superflus, n'hésitez pas à supprimer toutes les sources de produits sucrés (bonbons, sucre, biscuits, gâteaux, desserts sucrés, ...), ainsi que les aliments très gras qui, sous un faible volume, apportent beaucoup de calories (charcuteries, fromages à plus de 45% de matières grasses, viandes grasses, peau de volailles, fritures, mayonnaise; ...)

- ▶ aux protéines (viandes, poissons, oeufs, produits laitiers)
- ▶ au calcium (lait, produits laitiers, fromages)
- ▶ au fer (viande rouge, abats, jaune d'oeuf)
- ▶ aux folates (choux, légumes secs, ...)
- ▶ aux acides gras essentiels (huiles végétales, ISIO 4, poissons)
- ▶ à l'eau (minimum 2 litres par jour).



AU POINT DE VUE QUANTITATIF :

Si votre poids était correct et stable avant votre grossesse, la production de lait nécessite un supplément calorique de 500 KCal par jour, soit en pratique :

Ces aliments peuvent être répartis au cours de la journée en introduisant des collations de type. A ces conseils alimentaires s'ajoutent des REGLES D'HYGIENE DE VIE :

- ▶ 1 fruit ou jus de fruit pur fruit
 - ▶ + 1/4 de baguette
 - ▶ + 10 g de beurre (ou autre graisse)
 - ▶ + 1 portion de fromage à 45% de matières grasses (30 g)
 - ▶ + 1 laitage.
-
- ▶ petit-déjeuner = + laitage
 - ▶ 10 heures = + fruit
 - ▶ 16 heures = + pain, beurre, fromage
 - ▶ Evitez la consommation d'alcool
 - ▶ Evitez le tabac
 - ▶ Evitez les épices si vous ne les avez pas utilisés durant votre grossesse
 - ▶ Reposez-vous le plus longtemps possible (essayez de suivre le rythme du bébé)
 - ▶ Mangez doucement et dans le calme

QUESTIONS/REPONSES

Est ce que la bière, le vin sucré augmentent la production de lait ?

NON ! Pour avoir plus de lait, pensez à boire de l'eau régulièrement dans la journée, sans attendre d'avoir soif, et d'autant plus si la température extérieure est élevée, et bien sûr, se reposer ...

Est-il vrai que la consommation de légumes à goût fort (choux, asperges, ail, ...) est déconseillée durant l'allaitement ?

NON ! Ces aliments peuvent donner un goût au lait. Bébé peut l'apprécier d'autant plus si vous consommez de ces produits durant votre grossesse. Cette diversité de saveurs permet de débiter l'éducation du goût. Toutefois, si vous constatiez un refus de téter de la part de votre enfant, supprimez l'aliment incriminé de votre alimentation.

Je suis une grande consommatrice de lait (plus de 500 ml par jour), dois-je le considérer comme une boisson ?

NON! Le lait n'est pas une boisson, s'il est vrai qu'il apporte beaucoup d'eau, il n'en reste pas moins un aliment complet qui apporte protéines, graisses et sucres. Un excès dans votre alimentation entraînerait un déséquilibre et pourrait même aller jusqu'à causer des désordres digestifs chez votre bébé.



Quel lait dois-je prendre ?

Le lait de vache 1/2 écrémé semble être le mieux adapté à vos besoins (sauf pathologie particulière vous concernant). Toutefois, il existe pour les mamans ne mangeant pas correctement par manque d'appétit ou par dégoût, une gamme de laits spécialement étudiés, enrichis en fer, en acides gras essentiels ("future maman", "pour maman", ...).

Cette gamme permet de corriger les carences qui pourraient être induites. Sachez que ces laits sont onéreux et ne sont pas indispensables si votre alimentation est variée et équilibrée. Attention au lait de soja dont le calcium, même s'il est présent dans le produit, n'est pas parfaitement absorbé.

Bébé à la diarrhée !

Sauf avis médical, il n'est pas nécessaire d'arrêter de donner le sein. Par contre, c'est vous qui devrez modifier votre alimentation pour avoir un effet sur les selles de bébé, pour cela : supprimer le lait, le remplacer par du fromage, supprimer les légumes, surtout ceux à goût fort choux, salsifis, ...), supprimer les fruits crus (sauf banane, pomme, coing). Privilégiez le riz, les pâtes, semoule, carottes, banane, pomme. Si la diarrhée dure plus de 2 jours, consultez votre médecin.

Bébé est constipé !

Vous pouvez également agir au niveau de votre alimentation en augmentant la quantité de fibres que vous consommez, c'est à dire plus de fruits crus, plus de légumes. Vous pouvez également avoir recours à une eau minérale type "HEPAR".

A la fin de l'allaitement, n'oubliez pas de revenir à votre alimentation antérieure en supprimant les calories que vous avez ajoutées au début. Finalement, l'alimentation de la mère qui allaite est une alimentation qui ne demande pas de grandes exclusions, pour laquelle il n'y a pas de recette miracle

Pour répondre à toutes vos questions concernant ce sujet, vous pouvez appeler les numéros suivants :

Lactarium de Montpellier

Tél. 04 67 33 66 99

Diététicienne Maternité Arnaud de Villeneuve

Tél. 04 67 33 64 62

Diététicienne Pédiatrie Arnaud de Villeneuve

Tél. 04 67 33 66 19

<http://www.chu-montpellier.fr/fr/pre-lactarium.html>

MANGER UN PEU DE TOUT...DE TOUT UN PEU !

