

## QUESTIONS / REPONSES

### « Y a-t-il des aliments à ne pas consommer ? »

Il est vrai qu'on dit souvent « Il ne faut pas manger des légumes à goût fort, tels que le cresson, les choux, le céleri, les oignons, les asperges, car leur arôme parfume le lait ». Cependant, votre bébé peut les apprécier. Il faut donc observer son comportement si ces aliments ont fait partie de votre menu. A travers eux, le bébé s'initie aux habitudes familiales, aux saveurs appréciées par son entourage, qu'elles soient épicées ou non.

### « On m'a dit de manger moins de crudités si mon bébé avait des selles glaireuses. »

Effectivement. Continuez à consommer deux ou trois fruits par jour, mais peu de salade verte et peu de crudités; en revanche, n'oubliez pas les légumes cuits.

### « Je suis végétarienne, dois-je changer mon alimentation durant l'allaitement ? »

Si votre alimentation comprend des céréales complètes, des légumineuses ( légumes secs, soja), des noix, des amandes, des fruits, des légumes, des matières grasses, du lait, des fromages et des oeufs, elle est de bonne qualité. Cependant, veillez à prendre chaque jour :

- Sept à huit portions de produits laitiers.
- De l'oeuf ou du tofu.
- Environ 150 g de légumineuses (légumes secs) en donnant la préférence aux lentilles qui apportent du fer.
- Des céréales complètes, des légumes et des fruits.

### « Peut-on maigrir en continuant d'allaiter ? »

Dans la majorité des cas, un allaitement bien conduit et une alimentation variée et équilibrée permettent un retour progressif au poids habituel.

Mais si l'excès de poids est important, vous pouvez limiter :

- les graisses d'assaisonnement et les graisses cachées dans les charcuteries, les pâtisseries, les fritures, les viandes en sauce, les sauces type mayonnaise.
- le sucre, les biscuits, la confiture, les confiseries, les desserts à base de crème, les sodas, les glaces, les boissons aux fruits.

Mais un vrai régime amaigrissant, dans le cadre d'un allaitement, ne s'improvise pas ; il vaut mieux consulter un médecin ou un diététicien.



**Service Diététique**

**03.85.44.66.88**



# Diététique et Allaitement



**Vous allaitez et vous souhaitez donner à votre bébé toutes les chances de bonne santé. Pendant des siècles, les mères se nourrissaient sans conseils précis autres que quelques racontars moyenâgeux comme celui-ci : il ne faut pas manger de persil, cela « couperait » le lait, la bière a des vertus galactogènes....**

**Maintenant, on sait que le lait maternel est produit à partir des réserves et de la nourriture de la mère. Afin de préserver votre capital santé, votre alimentation ressemblera à celle suivie en fin de grossesse, mais vous serez particulièrement attentive à :**

☺ Consommer régulièrement des **huiles** de colza, de noix et de soja, ou celles à mélanges nutritionnels équilibrés; elles fourniront à votre lait les acides gras essentiels.

☺ Apporter du **calcium** sans puiser dans vos réserves. Il faut donc continuer, comme pendant la grossesse, à consommer plus de produits laitiers que d'habitude, c'est à dire quatre à cinq portions par jour.

**NB : Il est préférable pour les terrains allergiques d'utiliser une supplémentation médicamenteuse en calcium, plutôt que d'augmenter la consommation de produits laitiers.**

☺ Compenser les pertes en **magnésium**. En effet, l'allaitement est à l'origine d'une perte de magnésium. Afin de consommer ce qui est nécessaire, il est conseillé de manger des aliments qui contiennent du magnésium (légumes secs, céréales complètes, les fruits oléagineux tels que noix, cacahuètes..., les fruits secs, le chocolat et cacao), d'utiliser du lait enrichi en magnésium et / ou de boire de l'eau riche en magnésium comme Hépar, Quézac, Contrex ou Badoit en variant celles-ci.

☺ Couvrir vos besoins en **protéines**; en effet ceux-ci sont légèrement augmentés pendant l'allaitement Pour ceci il est nécessaire de consommer au moins 200g de viande ou poisson ou œufs par jour et 50g de pain en plus.

Ainsi vous aurez un taux énergétique et un équilibre entre protéines animales et protéines végétales satisfaisant.

☺ Buvez à votre soif. La meilleure **boisson** est l'eau sous toutes ses formes. En dehors de l'eau, on peut boire des tisanes. Parmi les tisanes, la bourrache, le fenouil, l'anis, le basilic, sont réputés être efficaces sur la production de lait. Il ne faut pas abuser des excitants comme le café et le thé, et encore moins de l'alcool, car tous passent dans le lait. Il vaut mieux en boire peu et plutôt au cours ou à la fin du repas.

## EXEMPLE DE RATION POUR MAMAN ALLAITANTE

### Petit- déjeuner

De préférence du lait enrichi en fer et en magnésium, sinon un autre produit laitier (lait, yaourt, fromage, laitage).

1/3 de baguette ou 6 biscottes, légèrement beurrées.

1 c. à café de confiture ou du miel.

1 fruit de saison ou 1 verre de jus de fruit multivitaminé, à limiter si l'enfant a des selles diarrhéiques ou glaireuses.

### Déjeuner

1 hors d'oeuvre à base de légumes ou de fruits, crus ou cuits, assaisonnés avec une vinaigrette aux huiles conseillées.

1 portion moyenne de viande, ou de poisson, ou 2 oeufs.

Des légumes cuits, frais ou surgelés, ou en conserve, ou des féculents (riz, pâtes, pommes de terre, légumes secs).

1 part de fromage frais ou laitage.

1 fruit de saison si l'entrée était à base de légumes cuits.

1 tranche d'environ 4 cm sur un gros pain.

De l'eau riche en magnésium de préférence.

### Goûter

1 portion de fromage affiné.

1 tranche d'environ 4 cm sur un gros pain.

### Dîner

Comme le déjeuner.

Si les légumes ont été consommés au déjeuner, il est préférable de choisir des féculents au repas du soir et inversement, ce qui n'empêche pas de manger du pain.