

# Conseils pratiques pour une bonne alimentation au cours de l'allaitement

- 3 repas et 2 à 3 collations par jour,
- boire 500 ml de lait demi écrémé ou 2 produits laitiers (yaourt, crème, ..) et 50 g de fromage,
- consommer 150 g de viande, volaille, poisson ou 2 œufs par jour,
- manger des fruits et des légumes frais tous les jours (vitamines, minéraux, fibres),
- consommer des féculents riches en fibres (pain, riz et pâtes complètes),
- boire suffisamment d'eau faiblement minéralisée (Evian, Thonon, Spa reine, Chaufontaine, Valvert, Vittel...)
- diversifier les sources de graisses et huiles végétales,
- préparer les repas avec des précautions de propreté particulière.

## Rappel

Il est déconseillé de :

- manger trop et trop gras,
- user de mauvais grignotages (chips, confiseries,..), cela tend à faire prendre du poids et à déséquilibrer l'alimentation en coupant l'appétit pour des aliments sains,
- boire de l'alcool et trop de limonades,
- abuser de sel.

Nous espérons que ces quelques conseils vous seront utiles. Si vous souhaitez recevoir d'autres conseils nutritionnels, n'hésitez pas à contacter le service Diététique.

Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur !

## Services

**Maternité** : 081 72 73 40

**Diététique** : 081 72 64 93

**Accueil central** : 081 72 61 11



### CHRSM - Site Meuse

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185

5000 Namur

Tél : +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)

[www.chrn.be](http://www.chrn.be)



# Manger équilibré, clé de l'allaitement

Même si vous n'allaites pas, l'alimentation équilibrée est une alliée.



Le lait maternel a une composition nutritionnelle spécifique qui s'adapte aux besoins de votre bébé, non seulement au cours de la période d'allaitement, mais aussi au cours d'une même tétée, ce qui en fait l'alimentation par excellence du nourrisson.

De plus, il a un effet positif sur la flore intestinale de votre bébé, il le protège contre les infections, diminue les risques d'allergies et vous permet d'augmenter les contacts « mère-enfant ».

Allaiter votre bébé peut aussi vous aider à régulariser votre poids de façon naturelle.

## Règle d'or

Une alimentation variée, équilibrée et en quantité suffisante contribue à la réussite de votre allaitement.

Les produits laitiers gardent une place importante dans votre alimentation car ils vous apportent le calcium dont vous avez besoin pour recharger vos réserves et pour enrichir votre lait.

Il est donc conseillé de consommer des produits laitiers 3 fois par jour (sous forme de fromages, de desserts lactés, de yaourts, de lait tout simplement, ...).

Vos réserves en fer ont été affaiblies au cours de la grossesse et lors de l'accouchement. Vous pourrez les remettre à neuf en consommant suffisamment de produits d'origine animale (viande, œuf, poisson, volaille, fromage) et en couplant vos prises alimentaires d'aliments riches en vitamine C (comme le jus d'orange, le persil, le citron). En effet, la vitamine C vous aidera à augmenter l'assimilation du fer alimentaire.

Les fibres gardent un rôle important en cette période, elles vous éviteront des problèmes de constipation éventuels. Vous les trouvez bien entendu dans les produits complets (pains complets, pâtes et riz complet, ...) ainsi que dans les fruits et légumes. Evitez toute « consommation excessive » de crudités! Surtout s'il s'agit des fruits, car ceux-ci pourraient avoir une influence sur le système digestif de votre bébé. Mais rassurez-vous, ce n'est pas la consommation d'une orange qui provoquera des coliques chez votre bébé !

Le fait de boire un minimum de 1,5 à 2 litres d'eau par jour est essentiel pour l'équilibre alimentaire. Pensez aux potages et aux bouillons de légumes, ceux-ci vous apportent liquides, fibres et sels minéraux.



Evitez toute consommation excessive de caféine (café, cacao, thé et boisson au cola). Ceux-ci passent dans le lait et risqueraient d'indisposer votre nourrisson.

Pensez aux céréales torrifiées (types Pacha, Chicorée, Ovomaltine®, Ricoré Céréales) en remplacement du café ou du thé. L'alcool est proscrit durant l'allaitement.

Le fenouil et les infusions au fenouil sont galactogènes (c'est à dire qui aident la production de lait). Il existe des granulés prêts à l'emploi en pharmacie, GALACTOXYL®.

Essayez de vous reposer le plus souvent possible.

Les idées préconçues disant que certains aliments donnent un mauvais goût au lait ne sont pas fondées (exemples : choux, oignons).