

# ALIMENTATION DURANT LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

NUK

Si l'allaitement est une période de bonheur qui te permet de satisfaire tous les besoins de ton bébé, elle te demande aussi beaucoup d'énergie. Une légère perte de poids et de graisse corporelle est tout à fait normale pendant la période d'allaitement, mais il n'est guère recommandé de faire un régime. Car tant que tu allaites ton bébé, tu dois particulièrement veiller à une alimentation équilibrée et variée et à manger régulièrement. Les conseils suivants t'aideront dans la pratique :

## Boire beaucoup et régulièrement

- Pendant l'allaitement, tes besoins en eau sont supérieurs à la normale. Si tu as tendance à boire peu, prends l'habitude de boire un verre d'eau à chaque tétée.
- L'eau et les jus de fruits fortement coupés à l'eau sont l'idéal. Quant aux tisanes (même les tisanes d'allaitement), il est recommandé d'en restreindre la consommation à deux à trois tasses par jour. (Si tu as des questions à ce sujet, n'hésite pas à demander conseil à ton pharmacien.)
- N'hésite pas à savourer une tasse de café ou de thé noir par jour, de préférence après la tétée, mais évite toute autre boisson contenant de la caféine (café, thé noir et vert, cola, boissons énergisantes).
- Ne bois pas une goutte d'alcool pendant la période d'allaitement.

## Choisir avec soin les aliments d'origine animale

- Consomme du lait et des produits laitiers quotidiennement.
- Prévois du poisson de mer deux fois par semaine, de préférence du saumon ou du hareng, afin d'atteindre l'apport recommandé en acides gras oméga 3 (200 mg/jour).
- Tu peux manger de la viande maigre et de la charcuterie à faible teneur en lipides, mais seulement deux à trois fois par semaine.

## Compléments alimentaires

Cuisine avec du sel iodé et privilégie les aliments préparés avec du sel iodé. Tu peux prendre des comprimés d'iode en complément (100 mg/jour) (si tu souffres d'une maladie de la thyroïde, consulte ton médecin au préalable).

## Bon à savoir

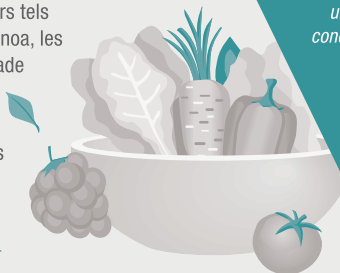
En principe, aucun aliment n'est interdit pendant la période d'allaitement. Même pour prévenir des risques d'allergie, il n'est pas recommandé de renoncer à certains aliments. Il peut arriver que ton bébé réagisse à certains aliments, que ce soit par des ballonnements ou un érythème fessier. Ces réactions varient fortement d'un enfant à l'autre. Il ne s'agit pas de rayer immédiatement de la liste tous ces aliments au détriment d'une alimentation variée et équilibrée, mais d'arrêter de les consommer s'il est certain qu'ils provoquent des réactions chez le bébé. Alors, commence par tester avec précaution !

- Ces aliments peuvent provoquer des **maux de ventre** ou des **ballonnements** à ton bébé : les choux, l'ail, les oignons, les légumes secs, les fruits à noyau et le chocolat.
- Les **érythèmes fessiers** peuvent être liés à la consommation d'agrumes, de kiwis, de fraises, de tomates et jus à base de mélanges de fruits (jus multivitaminés).
- Même si ton bébé présente des risques d'allergie (antécédents dans la famille), une alimentation variée et équilibrée reste le meilleur choix.

**Conseil :** si tu crains le risque d'allergie, n'hésite pas à en parler à ta sage-femme ou à ton pédiatre.

## Privilégier les aliments d'origine végétale

- Le pain complet, les produits céréaliers tels que le riz, les pâtes, les noix ou le quinoa, les pommes de terre, les légumes, la salade et les fruits doivent être au menu tous les jours.
- Cuisine de préférence avec des huiles végétales, par ex. de l'huile de colza.



## Conseil :

*une assiette de crudités, tels que carotte, concombre, poivron ou chou-rave découpés en petits morceaux, est vite préparée et accompagne un déjeuner ou un dîner à la perfection. Comme collation, quoi de mieux que deux portions de fruits par jour ou une poignée d'un mélange de noix secs.*