

Allaitement et alimentation

LES BESOINS DE LA FEMME QUI ALLAITE SONT SIMILAIRES
À CEUX DE LA FEMME ENCEINTE



SAINE ALIMENTATION

POURQUOI ?

- Combler les besoins en calories et en protéines de la mère qui allaite.
- Rétablir les réserves après la grossesse et l'accouchement.
- Développer le goût de bébé pour les aliments

RECOMMANDATIONS

- Manger 3 repas et 2 à 3 collations par jour.



Prendre une multivitamine prénatale pendant la période de l'allaitement

COLLATION

PROTÉINES

- Produits laitiers
- Viandes et substituts



GLUCIDES

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers



ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



REPAS

- Appliquer le principe de l'assiette équilibrée
- Miser sur la variété
- Inclure des œufs, des produits laitiers et du poisson gras (ex: saumon, sardines, truite hareng) dans le menu de la semaine

Le bébé commence à découvrir les saveurs à travers le lait maternel. Initiez-le à une variété d'aliments et de saveurs par votre alimentation.

BIEN S'ALIMENTER AVEC UN NOUVEAU BÉBÉ

TRUCS ET CONSEILS

- Opter pour des repas faciles et rapides à cuisiner ou des aliments sains prêts à manger
- Préparer de grandes quantités à la fois (ex: sauce à spaghetti, soupe aux lentilles, etc.)
- Garder de l'eau et des collations à portée de main, là où bébé est allaité

Aucun aliment n'est associé aux coliques et gaz chez le bébé. Les aliments épicés ne causent pas d'inconforts chez le bébé.

Contrairement à durant la grossesse, il n'y a pas d'aliments à éviter (poisson cru, fromage à pâte molle, etc.)

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

LA CAFÉINE



LA CAFÉINE PASSE DANS LE LAIT MATERNEL ENTRE 1 ET 3 HEURES APRÈS SA CONSOMMATION

- Les aliments contenant de la caféine sont à consommer avec modération (café, thé)
- Éviter les boissons énergisantes
- Consommer maximum 2 à 3 tasses de café par jour
- Cesser le café si le bébé a de la difficulté à dormir ou il est irritable

ALCOOL

L'ALCOOL PASSE RAPIDEMENT DANS LE LAIT MATERNEL

Ne pas boire d'alcool est l'option la plus prudente pour les mères qui allaitent, surtout lorsque bébé est encore très jeune.

HYDRATATION

ASSURER UNE BONNE HYDRATATION

INDICES D'UNE BONNE HYDRATATION

- Pas de sensation de soif
- Couleur de l'urine pâle

