

Les besoins spécifiques de l'allaitement

1. En calories

La maman ne doit pas nécessairement augmenter les quantités mais elle doit surtout soigner la qualité de son alimentation. Un minimum de 1.800 Kcal par jour est recommandé et l'idéal est de manger selon son appétit. L'organisme s'adapte et l'utilisation des réserves éventuelles permettra de perdre progressivement les kilos de la grossesse.

2. En calcium

Les besoins sont un peu augmentés comme pendant la grossesse. Il faut consommer 4 portions de produits laitiers par jour, en variant les sources et en privilégiant le fromage à pâte dure. Ex.de portion : 200ml de lait, 1 yaourt, 1 tranche de gouda et 1 crème dessert.

3. En acides gras essentiels

Les omégas 3 interviennent dans le développement cérébral du bébé, dont l'intelligence et la vision. Ils sont présents principalement dans :

- ➔ les huiles de colza, de noix, de lin, ... (surtout la marque «Delhaize Bio 4 huiles»), les margarines et minarines enrichies en omégas 3, les noix, les graines de lin, les légumes verts, le pourpier et les algues.
- ➔ les poissons gras, les oeufs enrichis en oméga3 (Colombus, Feel Good ...).

4. En fibres

2 portions de fruits et 3 portions de légumes sont à respecter dans le cadre d'une alimentation équilibrée. Le plus important est de varier les sortes et les couleurs et d'utiliser des produits de saison. Pour vous assurer un bon transit intestinal, préférez les céréales complètes (pain complet, pâtes et riz complet, Ebly, ...).

Service diététique

071 10 49 01

www.ghdc.be



CCOM_065 (06/11/14)

FreeDigitalPhotos.net

Bien manger ...
Bien allaiter

FAUX

La bière favorise l'allaitement

Aucune bière, aucun alcool n'est recommandé, même pas la bière de table.
La bière, comme tout autre alcool, est nocif pour le bébé. Il passe dans le lait maternel et le foie du bébé n'est pas capable de le synthétiser.

FAUX

Il faut boire le plus possible quand on allaite

Il suffit de boire de l'eau à sa soif, une personne n'est pas l'autre. Cependant, une consommation d'1,5 litre d'eau par jour est une bonne moyenne.

FAUX

Certains aliments sont interdits pendant l'allaitement, comme les choux, ...

Tous les aliments sont permis mais tout dépend de la façon dont la maman a mangé pendant sa grossesse. Attention toutefois de limiter la quantité d'agrumes (orange, ...). Et si certains aliments ont été supprimés pendant la grossesse (reflux, toxoplasmose, ...), il faudra les réintroduire progressivement.

VRAI

Les besoins énergétiques sont plus élevés pendant l'allaitement

L'allaitement coûte en énergie. Ce n'est pas le moment de se mettre au régime : la première conséquence serait de diminuer la qualité du lait et de compromettre l'allaitement. Si la maman souhaite perdre du poids, il est préférable d'attendre le sevrage.

VRAI

Il vaut mieux supprimer les édulcorants pendant l'allaitement

L'effet des édulcorants dans le lait maternel est méconnu. Par principe de précaution, il vaut mieux limiter au maximum les édulcorants (surtout dans les boissons light et zéro) et préférer le sucre en quantité raisonnable.