

Exemples de petits en-cas sans cuisson, faciles à préparer et répondant à tous les critères de bonne nutrition :

- Fruits frais de saison, de préférence biologique
- Tartine de pain complet recouverte de sardines écrasées avec une pointe de citron
- Un avocat avec un filet d'huile d'olive et du citron
- Tartine de pain aux noix recouverte d'une banane écrasée
- Fruits secs (figues, abricots, dattes, pruneaux...) et mélange de graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes, graines de courge et de tournesol..)
- Houmous =purée de pois chiches mélangée à une pâte de sésame écrasé (tahini), du citron, de l'ail et de l'huile d'olive, accompagné de bâtonnets de légumes frais (carotte, concombre, céleri, poivron...)
- Maquereaux ou anchois en boite avec un filet de citron et quelques feuilles de salade dans une pitta
- Poignée de graines germées arrosées d'un filet d'huile de colza et de citron et parsemée de graines oléagineuses
- Jus ou smoothie de fruits/légumes frais mélangés à une poignée de graines oléagineuses moulues (lin, sésame, amandes, noisettes...)

Laboratoires
LAUDAVIE

Les plantes au service de la famille

Pour connaître toutes nos actualités, suivez-nous sur :



et sur www.laudavie.com

L'alimentation de la maman allaitante



Rédigé par MYRIAM PANARD, consultante en lactation certifiée IBCLC, pour les Laboratoires Laudavie

Le lait maternel constitue la première source nutritionnelle pour le petit humain et sa composition reflète en partie l'alimentation de sa mère.

Le saviez-vous ?

Même sous-alimentée ou carencée, une maman produira toujours un lait répondant aux besoins énergétiques et physiologiques spécifiques de son bébé (âge) et le protégeant contre tous les germes environnants.

* Couvrir les besoins nutritionnels de la maman allaitante afin d'éviter les carences :

Apports énergétiques supplémentaires nécessaires pour la lactation sont compris entre 70 et 380 Kcal par jour en fonction du statut de la mère (la prise de poids durant la grossesse, la forme physique, le métabolisme, l'âge, les activités...) L'allaitement représente un bon moyen de perdre plus rapidement les kilos accumulés pendant la grossesse puisque ces stocks vont être utilisés pour la synthèse du lait.

Une alimentation **variée, équilibrée, naturelle**, de préférence biologique, donc riche en micro-nutriments, contribuera à garder la maman allaitante en bonne santé et pleine d'énergie. Aucun aliment n'est interdit comme durant la grossesse, tout est permis, la maman peut se faire plaisir tout en adoptant un régime sain.

Le saviez-vous ?

La concentration en vitamines (surtout A, E, groupe B) et en acides gras dans le lait de la maman est directement liée à ses prises alimentaires.

TRÈS IMPORTANT :

Il est recommandé de varier ses huiles de cuisine pour un apport en acides gras essentiels complet- omega 3-6-9 (huile de colza, noix, sésame, lin, tournesol, olive, de préférence d'origine biologique et obtenues par première pression à froid) ainsi qu'une consommation de petits poissons gras (ex: 340g de maquereau ou sardine par semaine)

La **vitamine D** favorise l'absorption du calcium et du phosphore dans le sang, elle joue un rôle important dans le système immunitaire, dans la croissance et solidité des os, le tonus musculaire. La vitamine D que l'on trouve dans les poissons gras, les oeufs, les foies d'animaux, s'active dans le corps par une exposition aux rayonnements UV. Les carences sont fréquentes surtout chez les végétariennes strictes, les femmes voilées ou à peau foncée vivant dans une région peu ensoleillée. Une supplémentation en vitamine D active est donc souvent nécessaire.

La **vitamine B12** est essentielle au fonctionnement normal du cerveau, du système nerveux et à la formation du sang. Or, on ne la trouve que dans les aliments d'origine animale, par conséquent une femme allaitante végane devra être supplémentée, et ce dès la grossesse.

Le saviez-vous ?

Pour ne pas compromettre l'absorption du fer, il est recommandé de ne pas consommer au même repas, un aliment riche en fer (ex: viande rouge, lentilles...) avec un produit laitier qui est riche en calcium, ou de boire du thé ou du café. En revanche, un aliment ou boisson riche en vitamine C (légumes verts, jus de citron...) aidera à fixer le fer.

* Renforcer le système immunitaire de la maman allaitante par l'alimentation pour éviter les infections

Si le régime alimentaire d'une femme allaitante est constamment inadéquat, elle risque de ressentir davantage la fatigue et de souffrir d'une baisse de résistance face aux agressions (microbes ennemis, virus). L'allaitement maternel en soi ne fatigue pas, au contraire, puisque la maman se repose tout en nourrissant son bébé, c'est surtout l'accumulation des déchets du corps et une alimentation pauvre en nutriments essentiels qui sont en cause.

La priorité sera de nourrir son microbiote (anciennement connu sous le nom de flore intestinale) afin de booster son système immunitaire et prévenir ainsi les infections qui pourraient la toucher durant la période post-partum: mastite, candidose mammaire.

Quels aliments privilégier pour nourrir son microbiote?

Les fruits et légumes frais sous toutes leurs formes (crus, cuits vapeur, en jus, en soupe), les céréales complètes (quinoa, avoine, orge, riz, millet, sarrasin...), les légumineuses (pois, lentilles, pois chiches, haricots en grain...), le pollen frais, les aliments lacto-fermentés comme la choucroute et le kefir.

Quels aliments éviter pour ne pas appauvrir son microbiote?

Le sucre, les produits industriels et raffinés (pain blanc, farine blanche, sucre blanc, sel blanc), les produits laitiers (en trop grande quantité ils acidifient le corps).

Le saviez-vous ?

Depuis la nuit des temps, dans chaque culture, on a recommandé aux mères allaitantes de consommer certains aliments ou certaines plantes pour soutenir ou augmenter leur lactation. Bien que les preuves scientifiques ne sont pas toujours disponibles, des siècles d'expérience alimentent ces traditions. En fait, les aliments souvent recommandés sont pour la plupart très riches en micronutriments (vitamines, fer, zinc, calcium) et omega3.

Petite liste non exhaustive de galactogogues naturels: amandes, sésame, noix de coco, graines de tournesol et de courge, anis, fenouil, cumin, gingembre, avoine, millet, riz complet, orge, levure de bière, fenugrec...

Il existe aussi des concoctions spécifiques qui se prennent sous forme de tisanes. Mais il faut aussi répéter que le meilleur garant d'une bonne lactation est la succion efficace du bébé allaité à la demande.

* L'alimentation de la femme allaitante en pratique

Tout est permis lorsqu'on allaite mais en quantité raisonnable car les effets sur le bébé sont souvent dose-dépendants.

Les boissons:

Une femme qui allaite ressent en général davantage la soif. 8 à 10 verres de liquide au total par jour sont recommandés. Mais se forcer à boire ne donnera pas plus de lait, c'est le fait de "vider" plus souvent les seins (bébé et/ou tire-lait) qui favorisera la lactation.

Exemples de boissons parfaitement adaptées: l'eau, les jus de fruits et légumes frais bio (la carotte surtout), les smoothies, les tisanes.

Le thé et le café peuvent aussi être consommés mais en quantité raisonnable.

La consommation d'alcool n'est pas interdite durant l'allaitement mais devrait être limitée car le bébé peut en être affecté (agitation). Son taux dans le lait est parallèle à celui du sang, le pic apparaissant environ 1h après l'ingestion et son élimination pouvant prendre plusieurs heures, d'où l'intérêt de bien gérer la prise d'alcool (toujours après une tétée et seulement lorsque le bébé a déjà un rythme un peu prévisible, donc certainement pas les premières semaines de lactation).