

L'alimentation des femmes allaitantes

Lors de l'allaitement certains nutriments sont essentiels et d'autres sont à éviter. Voyons ensemble ce qu'il est important de consommer et les précautions à prendre pour ne pas rendre notre alimentation risquée pour le nourrisson. Plusieurs études décrivent les bienfaits du lait maternel sur la vie future de l'enfant.

1. QUE MANGER QUAND ON ALLAITE ?

Les nutriments importants dans une grossesse sont aussi ceux qui sont essentiels lors d'un allaitement. C'est pourquoi il est conseillé lors de l'allaitement de continuer à consommer régulièrement : du calcium (veillez à consommer au minimum 3 produits laitiers par jours), de la vitamine D, du fer et de l'iode.

2. PRECAUTIONS A PRENDRE

Il vous faut éviter certains aliments pendant votre allaitement :

- La caféine (elle passe dans votre lait et le bébé met plus de temps à l'éliminer. Si votre consommation n'excède pas 3 tasses par jours, il n'y a pas de problème. Au-delà de 3 tasses, l'enfant risque de montrer une hyperexcitabilité transitoire)

- L'alcool
(ne pas dépasser 1 verre par jour)

- Le tabac (attention au tabagisme passif : des maladies respiratoires sont fréquemment observées chez ce type de bébé)

- Les produits à base de soja (éviter les jus jusqu'à ce que l'enfant ait 3 ans)

- Les

produits riches en phytostérols (margarine, yaourt enrichis en phytostérols)

3.

REPRENDRE UNE ACTIVITE

Après l'accouchement, il est favorable de reprendre une ou plusieurs activités physiques. Cette reprise d'activité doit être progressive et doit attendre 4 à 6 semaines après l'accouchement (où le repos est préférable). Une activité vous aidera à retrouver votre poids avant la grossesse, à vous sentir mieux dans votre corps (moins de stress, moins de fatigue, plus dynamique).

4.

L'ALLAITEMENT : DES BENEFICES POUR LE BEBE

L'existence d'un effet préventif de l'allaitement maternel vis-à-vis d'une obésité ultérieure est aujourd'hui probable.

- Au total, l'allaitement maternel, que ce soit pour des raisons psycho-affectives, nutritionnelles ou environnementales, apporte un bénéfice sur le plan cognitif, modeste mais démontré dans la majorité des études, qui persiste à l'âge adulte.

- Les résultats des études cliniques réalisées à ce jour confirment que l'allaitement maternel permet de prévenir les infections (bactériologiques, liées à l'hygiène) du jeune enfant, quel que soit le pays. On sait aussi que pour que cet effet préventif soit efficace, l'allaitement maternel exclusif doit durer plus de trois mois, que cet effet tend à s'estomper à l'arrêt de l'allaitement, qu'il est moindre après six mois. Cette action préventive du lait de femme constitue à l'heure actuelle l'argument le plus convainquant pour conseiller de nourrir un enfant au sein durant au moins quatre mois et mieux, six mois.

Sources : <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/allaitement.pdf>

<http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/femmes-enceintes/apres-la-naissance/>