

✨ L'alimentation en période d'allaitement

Nous avons toutes déjà entendu le fameux mythe qui dit que la mère allaitante ne devrait pas manger de choux, de mets épicés, d'oignon, etc. Saviez-vous que dans les faits, moins de 5% des bébés réagiraient à un aliment ingéré par la mère via son lait? Dans la majorité des cas, il s'agit du lait de vache ou l'un des 9 autres aliments considérés comme grands allergènes. Si vous croyez que bébé réagit à un aliment que vous ingérez, tenez un journal alimentaire et parlez-en au pédiatre à la prochaine rencontre.

Des aliments à éviter?

Lors de la grossesse, nous sommes limités dans les aliments que nous pouvons consommer, une fois que bébé est là, il n'y a plus de restriction alimentaire. Cependant, certains aliments ou boissons comme la caféine, les boissons énergisantes, le thon blanc, du thon frais ou congelé, du requin, de l'espadon, de l'escolier, du marlin et de l'hoplostète orange, de l'achigan, du brochet, du doré, du maskinongé, du touladi (truite grise), du caviar et du foie de poisson, l'alcool sont à consommer avec modération.



Source : Naitre et Grandir

Des aliments à éviter?

En cours d'allaitement, aucun aliment n'est à éviter.
Certaines choses comme la caféine, l'alcool et certains poissons sont à consommer avec modération.

Moins de 5% des bébés réagiraient à un aliment ingéré par la mère via son lait. Dans la majorité des cas, il s'agit de lait de vache ou de l'un des 8 autres aliments considérés comme grands allergènes. Il est donc inutile de se priver de chou, d'oignons, de mets épicés, mangez ce que vous voulez! Si vous croyez que bébé réagit à un aliment que vous ingérez, tenez un journal alimentaire et discutez-en avec le pédiatre.

Pour plus de détails sur la fréquence de consommation de ces aliments:

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-alimentation-pendant-allaitement

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1152-aa-113-se-nourrir-quand-on-allaite>

Doit-on manger plus?

Il faut manger à sa faim, de façon variée et bien s'hydrater. L'idéal est d'avoir 3 repas par jour et des collations saines et nutritives, comme des fruits, des légumes, des aliments riches en protéines, des grains entiers, etc. La mère allaitante a besoin de 300 à 400 calories supplémentaires par jour.

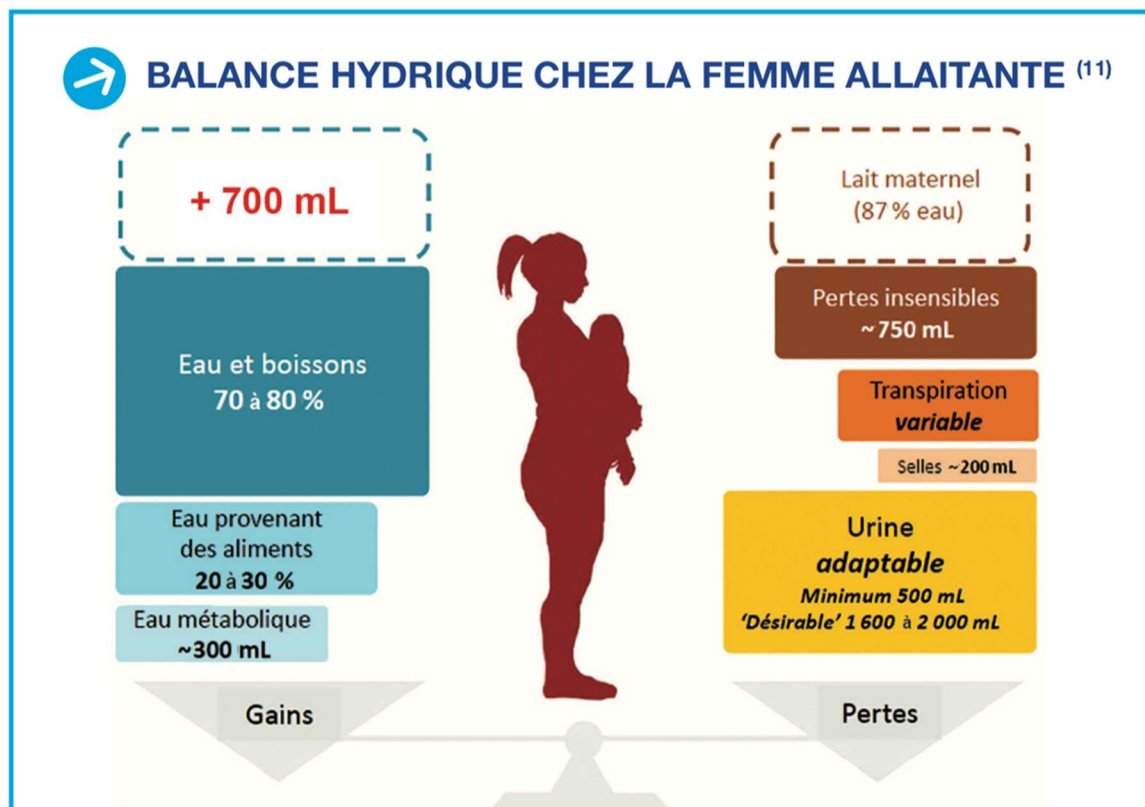
<https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

✨ L'hydratation

Pour produire du lait le corps a besoin d'eau. Donc oui nous devons augmenter notre quantité de liquide consommé pour s'assurer d'une belle production. En revanche, trop en boire peut avoir l'effet contraire et diminuer la lactation. Assurez-vous d'être bien hydraté tout au long de la journée. 😊

		Consommation totale d'eau recommandée (Aliments et liquides)	
Nourrisson	0-6 mois	680 mL/jour (PAR LE LAIT)	
	6-12 mois	800-1000 mL/jour	
Enfants	1-2 ans	1100-1200 mL/jour	
	2-3 ans	1300 mL/jour	
	4-8 ans	1600 mL/jour	
	9-13 ans	Garçons	2100 mL/jour
		Filles	1900 mL/jour
	> 14 ans	Cf adultes	
Adultes	Hommes	2500 mL/jour	
	Femmes	2000 mL/jour	
Femmes enceintes		+ 300 mL/jour vs adultes	
Femmes allaitantes		+ 600-700 mL/jour vs adultes	
Personnes âgées		Cf adultes	

<https://www.cieau.com/leau-et-votre-sante/eau-hydratation-et-hygiene/hydratation/pourquoi-doit-on-boire-de-leau/>



<https://www.hydratationforhealth.com/fr/pourquoi-hydratation/hydratation-quotidienne/liste-hydratation-quotidienne/des-besoins-diff%C3%A9rents-aux-diff%C3%A9rents-stades-de-la-vie/hydratation-de-la-femme-allaitante/>

✨ Les galactogènes

Bien qu'aucune étude ne vienne étayer l'efficacité des galactogènes, Dr. Newman par ses années cliniques, mentionne que la prise serait plus efficace lorsque la lactation est jeune, soit 6 semaines et moins. Chaque femme répond différemment à la prise de ces aliments, compléments ou médicaments. Il faut parfois essayer plusieurs choses pour trouver ce qui nous convient. Les galactogènes sont souvent pris pour pallier une baisse de lactation. Il faut savoir que pour produire suffisamment, le sein doit être stimulé de façon adéquate. Dans la plupart des cas, la baisse de lactation fait suite à une mauvaise conduite de l'allaitement maternel. Il serait plus judicieux de trouver la cause de cette baisse de lactation et de régler le problème à la source. Souvent, les mères ont déjà une production lactée suffisante et se retrouvent avec un problème de surabondance, un réflexe d'éjection fort amplifié. Il est préférable de consulter une consultante en lactation avant de débiter les compléments.

Quand est-ce utile?

- Pour induire la lactation (très aléatoire comme effet).
- Lorsque la mère est tire-allaitante, est séparée de son bébé, quand il est prématuré.
- Lorsque la mère a un problème physiologique ou une maladie diminuant la lactation.
- Lorsqu'il y a eu prise d'un contraceptif hormonal ou prise de certains médicaments et que la production à diminuer.

Qui consulter avant de prendre des galactogènes?

- Une IBCLC pour évaluer la lactation, la prise et les freins et pour établir un plan d'intervention.
- Le médecin pour la prise de certains médicaments ou produits naturels.
- Le pharmacien pour être certaine que la prise de certains produits ne rentrera pas en conflit avec la prise d'un médicament que l'on prend sur une base régulière.

Certains aliments peuvent être aidant si l'on souhaite augmenter la lactation

Aneth odorant, Arachide (beurre d'arachide), Avoine, Basilic, Bière sans alcool, Café de céréale, Carotte crue, Coriandre, Cresson, Cumin, Datte, Fenouil sauvage, Fruits secs et confits, Houblon (à éviter si vous êtes déprimé), Lentilles, Malt en poudre, Malt d'orge, Noix de cajou, Orge cuit, Ortie blanche, Quinoa, Topinambours, Salade verte, Verveine officinale

Les aliments pouvant réduire la lactation

D'autres aliments pourraient avoir l'effet inverse! Dépendamment de la fréquence, de la quantité ingérée et si la lactation est mal stimulée, cela

pourrait nuire à la lactation. Consommé occasionnellement dans une recette, semble toutefois sans effet pour la plupart des femmes.

Artichaut, Persil, Pervenche, Sauge, Menthe

Des médicaments pouvant augmenter la lactation

Certains médicaments peuvent augmenter la lactation, veuillez contacter votre médecin ou consulter votre pharmacien à ce sujet.

Les plantes médicinales

Certaines plantes médicinales peuvent augmenter la lactation, avant d'en prendre, veuillez contacter votre médecin ou consulter votre pharmacien à ce sujet.

Le fenugrec, Le chardon béni, Le galéga, Le chardon-marie

Sources sur les aliments galactogènes

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-alimentation-pendant-allaitement

<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lallaitement-et-votre-alimentation>

<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lallaitement-et-votre-alimentation>

<https://www.lllfrance.org/885-alimentation-de-la-mere-qui-allait>

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/allaitement-que-manger>

<https://mamanmangebien.com/alimentation-et-allaitement-quoi-eviter-quoi-favoriser/>

<http://www.nospetitsmangeurs.org/les-besoins-nutritionnels-de-la-maman-qui-allait/>

✨ La caféine et l'allaitement

La caféine que l'on retrouve dans plusieurs boissons (café, thé, boissons gazeuses et énergisantes) et aliments (chocolat sous toutes ses formes) prend environ 15 minutes après consommation pour apparaître dans notre lait. Elle prend entre 1 à 3 heures pour en disparaître. On conseille de limiter sa consommation de café à 2-3 tasses par jour. Certaines instances disent qu'en bas de 5 par jour, il n'y aurait pas de problème pour la mère allaitante et son enfant.

- Qu'est-ce que la caféine peut causer à bébé
- Des coliques
- De l'insomnie
- Une surstimulation de l'enfant
- Un taux de fer plus bas dans le lait

L'allaitement et la caféine



<https://www.facebook.com/15028048727/posts/10159137994093728/>

Sources sur la caféine

https://lecrat.fr/spip.php?page=article&id_article=141&fbclid=IwAR0kcpNVTZ3a2KCkCkxBoP2TuFRYYbJ4hnloGdyA1UPJAagPeDwKpj513M

<https://www.hopitalpourenfants.com/infos-sante/pathologies-et-maladies/lallaitement-et-votre-alimentation>

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-alimentation-pendant-allaitement

✨ Le jeûne en période d'allaitement

Avant d'entreprendre un jeûne, il est important d'analyser la situation personnelle de la mère allaitante. Dans un monde idéal, il serait préférable de prendre contact avec un·e consultante en lactation et/ou un·e professionnel·le avant de le débiter, surtout si votre bébé a moins de 6 mois et que les solides ne sont pas introduits.

Trois règles essentielles sont à observer selon l'article de SaphirNews

- Toute femme craignant pour elle ou pour son bébé ne doit pas jeûner
- Toute femme qui n'est pas en bonne santé à la veille du Ramadan ne devrait pas jeûner
- Toute femme souhaitant jeûner doit prendre l'avis de son référent médical avant de jeûner (médecin généraliste, gynécologue ou sage-femme, conseillère en lactation)

Voici l'article source du paragraphe plus haut. Il est très complet.

https://www.saphirnews.com/Allaitement-et-Ramadan-jeuner-sans-danger-pour-maman-et-bebe_a12962.html

Ce que mentionne les études inclus dans l'article de la LLL

- Il y a parfois diminution de la production de lactée
- Il y a baisse significative du taux lacté de zinc, de magnésium et de potassium
- Il n'y a pas d'impact sur les macronutriments du lait maternel mais il y a impact sur les micronutriments
- Les apports énergétiques et les apports pour la plupart des nutriments étaient inférieurs aux apports recommandés pour les mères allaitantes, excepté en ce qui concernait les apports protéiques et ceux en vitamine A et C
- Il y a une possible augmentation du poids des femmes allaitantes (environ 1kg) après le Ramadan
- À la vue de ces données, il serait préférable de reporter la période de jeûne à la fin de l'allaitement exclusif, c'est-à-dire après que les solides soient introduits vers 6 mois ou plus tard.

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/des-etudes/1076-allaitement-jeune-et-ramada>

Pendant la période du jeûne, assurez-vous que les signes d'un bon transfert lait y soient. Si bébé présente ces signes, contactez un·e professionnel·le de la santé.

- Bébé dort beaucoup, vous avez du mal à le réveiller, il est moins alerte, son comportement change

- Il prend moins de 8 tétées nutritives par période de 24h
- Il mouille moins de 6 à 8 couches par période de 24h
- Il fait moins de 3 selles jaune or granuleuses par période de 24h (avant 6 semaines)
- Il montre des signes de déshydratation
- Sa courbe de poids chute de façon marquée

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420220100724/>

Astuces pour vous

- Assurez-vous de rester bien hydrater entre le coucher et le lever du soleil
- Lorsque le Ramadan a lieu en période estival, restez au frais le plus possible
- Reposez-vous bien et ménagez-vous!

Signes à surveiller pour vous (au besoin référez-vous à un e professionnel le de la santé)

- Les maux de tête
- Les vertiges
- Une grande fatigue
- Des symptômes de déshydratation
- Une perte de poids importante
- Une grande baisse de lactation

Article très complet et très bien fait

<https://allaitement-toutunart.fr/ramadan>

Autres articles à consulter

<https://info-allaitement.org/ressources-en-ligne/allaiter-pendant-le-ramadan/>

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/des-etudes/1076-allaitement-jeune-et-ramadan>

<https://omagazine.fr/ramadan-2022-5-conseils-pour-allaiter-sans-danger/>

<https://www.dispensaire.ca/articles/mon-bebe-est-il-a-risque-de-carences-nutritionnelles-si-jallaite-durant-le-ramada>

✨ Les régimes alimentaires

Après l'accouchement, plusieurs femmes désirent perdre du poids. Les régimes alimentaires restrictifs peuvent être attirants pour perdre du poids rapidement. Cependant, ils ne sont pas conseillés en cours d'allaitement, mieux vaut manger de façon équilibrée et faire du sport.

Si vous souhaitez débiter un nouveau régime de vie

- Attendez quelques semaines après l'accouchement que le corps ait bien récupéré
- Évitez les régimes à grandes restrictions alimentaires
- Ne pas descendre sous les 1800 calories par jour
- Ne perdez pas plus de 2 à 3 kilos par mois

Quelques trucs

- Mangez sainement: légumes, fruits, grains entiers, protéines, etc.
- Évitez de céder aux fringales
- Pratiquez du sport régulièrement
- Buvez de façon à rester bien hydrater
- Consultez une nutritionniste ou une diététicienne pour établir un plan alimentaire

Vous entendrez peut-être qu'il n'est pas conseillé de faire de régime durant l'allaitement, que cela pourrait baisser la lactation, diminuer la prise de poids de bébé et libérer des toxines dans le lait de la mère. La LLL mentionne qu'après études, rien n'a prouvé que c'était réellement le cas. Nous pouvons donc adopter un nouveau mode de vie sans craindre ces problématiques.

<https://www.lllfrance.org/1167-55-regime-et-allaitement-aa55>

Sources régimes et allaitement

<https://www.mumtobeparty.com/perte-poids-regime-pendant-allaitement/>

<https://www.braunhousehold.com/fr-be/baby-nutrition-centre/feeding-your-baby-toddler/mums-diet-during-breast-feeding>

<https://www.femmeactuelle.fr/minceur/astuces-minceur/maigrir-en-allaitant-conseils-37714>