

La nutrition pendant l'allaitement (Alimentazione in allattamento)

PETITS CONSEILS D'ALIMENTATION
POUR LA MÈRE QUI ALLAITE



La production de lait est un processus dont le coût énergétique est considérable. L'organisme y fait face en partie en puisant dans les réserves accumulées au cours de la grossesse. L'alimentation quotidienne doit être équilibrée pour répondre aux besoins accrus.

INDICATIONS GÉNÉRALES (indicazioni generali)

En général, les recommandations nutritionnelles pour un mère qui allaite sont celles (valables pour tous) d'une distribution équilibrée et variée de tous les nutriments :

- organiser la journée alimentaire en trois repas principaux et deux ou trois casse-croûtes structurés, ne jamais sauter de repas ;
- combiner des glucides complexes, des protéines animales et végétales, des fibres, des vitamines et des minéraux à chaque repas, le tout assaisonné d'une bonne huile ;
- consommer deux ou trois portions par jour de fruits frais et de légumes de saison ;
- consommer à chaque repas des glucides sous forme de pain, de pâtes, de pommes de terre, de polenta, de céréales ;
- consommer des protéines quatre à cinq fois par semaine, en alternant les sources végétales (légumineuses) et animales (poissons, viandes, œufs, fromages...) ;
- consommer du poisson au moins deux ou trois fois par semaine, en privilégiant les petits poissons bleus (anchois, sardines, maquereaux) car ils présentent un risque plus faible de contaminants tels que le mercure ;
- privilégier les graisses végétales (huile d'olive extra vierge) aux graisses animales (beurre, lard, saindoux).



ADAPTER LES PORTIONS

(adeguare le porzioni)

Pour ajuster l'alimentation, il suffit généralement d'augmenter les portions des repas principaux et d'inclure un petit casse-croûte supplémentaire (un yaourt, une poignée de fruits secs ou de graines...). Vous trouverez ci-dessous des suggestions d'augmentation journalière pour les six premiers mois d'allaitement exclusif. Cependant, il faut garder à l'esprit que chaque mère a des besoins différents et donc des nécessités de supplémentation spécifiques.

- +50 g de pâtes, de riz ou d'autres céréales ou 60 g de pain ;
- +30 g de viande ou +50 g de poisson ou +50 g de légumes secs ;
- +125 g de yaourt entier ou +150 cc de lait ;
- +20 g de fruits secs et une portion supplémentaire de fruits frais.

Source : « Linee Guida per la Sana Alimentazione e Lam 2014 ».

LA VARIÉTÉ EST POSITIVE

(variare è positivo)

L'allaitement influence l'apprentissage des goûts chez le nouveau-né : plus l'alimentation de la mère est variée, plus les arômes et les goûts du lait maternel seront variés.

Il n'y a pas de preuve scientifique pour éliminer des aliments comme l'ail, les oignons, les épices, les brassicacées (brocolis, choux-fleurs, etc.) :

élargir les saveurs du lait facilitera l'approche des aliments solides le moment venu.

Certains aliments exclus pendant la grossesse en raison du risque de toxoinfection alimentaire (par exemple la charcuterie et la viande crue) peuvent être réintégrés dans l'alimentation.

L'HYDRATATION EST IMPORTANTE

(l'idratazione è importante)

Ce n'est pas la quantité ou le type d'apport en liquide qui détermine la quantité de lait produite, mais la succion du bébé. Cependant, l'allaitement entraîne une perte accrue de liquide : il faut donc veiller à une hydratation quotidienne suffisante (deux à trois litres) en consommant des aliments riches en eau et, de préférence, des boissons non sucrées.

COMPLÉTER LES NUTRIMENTS (integrare i nutrienti)

Lors de la grossesse et de l'allaitement, l'organisme augmente l'absorption et diminue l'élimination de certains nutriments. En cas de carence précédente confirmée et d'allaitement prolongé, il peut être utile de prendre des vitamines (C, B12, D...) et d'autres nutriments (fer, zinc, sélénium...).



ULSS 2 | LA NUTRITION PENDANT L'ALLAITEMENT

ACTIVITÉ PHYSIQUE (l'attività fisica)

Un style de vie sain et actif est bénéfique pour le physique et l'humeur. Il est conseillé de marcher à l'extérieur ou de faire de l'exercice à la maison. Vous pouvez participer à des cours de gymnastique ou des activités sportives pour les nouvelles mamans.

STIMULER LA LACTATION (stimolare la lattazione)

Il existe sur le marché de nombreux produits qui promettent d'augmenter la sécrétion de lait. En réalité, le repos et la sérénité de la mère et un allaitement régulier en fonction des besoins de l'enfant sont les éléments qui, plus que tout autre, stimulent la lactation.

BESOINS SPÉCIFIQUES (bisogni specifici)

Dans certains cas, il est recommandé de consulter votre médecin ou une diététicienne spécialisée pour personnaliser votre alimentation. Par exemple si, avant la grossesse, vous étiez dans une situation d'une surcharge pondérale ou une obésité, si vous êtes une jeune mère adolescente qui allaite, dans le cas d'une grossesse gémellaire, ou si vous êtes végétarienne ou véganes.

HABITUDES À ÉVITER (abitudini da evitare)

Si l'alimentation peut modifier positivement la composition du lait, il est tout aussi vrai que certains choix peuvent agir de manière négative et doivent donc être évités :

- la caféine et la théine peuvent provoquer de l'irritabilité chez le nouveau-né, il est donc conseillé de limiter la consommation de café à un maximum de deux ou trois tasses par jour. Outre le café, la consommation d'autres boissons « stimulantes » telles que le thé, les boissons à base de cola ou de chocolat et les boissons énergisantes doit être limitée ;
- le tabac doit être totalement évité : la nicotine réduit le volume de lait produit, freine sa sécrétion et peut provoquer de l'irritabilité et une diminution du poids du nourrisson ;
- éviter de consommer des boissons alcoolisées sous toute forme : l'alcool a une forte capacité à passer dans le lait avec des répercussions négatives sur la quantité du lait produit et, selon certaines études, sur le développement cognitif des enfants à 6-7 ans. En cas de consommation d'alcool, il est important d'attendre au moins 3-4 heures avant d'allaiter.