

# Allaitement et alimentation

LES BESOINS DE LA FEMME QUI ALLAITE SONT SIMILAIRES  
À CEUX DE LA FEMME ENCEINTE



## SAINE ALIMENTATION

### POURQUOI ?

- Combler les besoins en calories et en protéines de la mère qui allaite.
- Rétablir les réserves après la grossesse et l'accouchement.
- Développer le goût de bébé pour les aliments

### RECOMMANDATIONS

- Manger 3 repas et 2 à 3 collations par jour.



Prendre une  
multivitamine  
prénatale pendant  
la période de  
l'allaitement

## COLLATION

### PROTÉINES

- Produits laitiers
- Viandes et substituts



### GLUCIDES

- Fruits et légumes
- Produits céréaliers



## ASSIETTE ÉQUILIBRÉE



## REPAS

- Appliquer le principe de l'assiette équilibrée
- Miser sur la variété
- Inclure des œufs, des produits laitiers et du poisson gras (ex: saumon, sardines, truite hareng) dans le menu de la semaine

Le bébé  
commence à découvrir  
les saveurs à travers  
le lait maternel. Initiez-le  
à une variété d'aliments  
et de saveurs  
par votre  
alimentation.

## BIEN S'ALIMENTER AVEC UN NOUVEAU BÉBÉ

### TRUCS ET CONSEILS

- Opter pour des repas faciles et rapides à cuisiner ou des aliments sains prêts à manger
- Préparer de grandes quantités à la fois (ex: sauce à spaghetti, soupe aux lentilles, etc.)
- Garder de l'eau et des collations à portée de main, là où bébé est allaité

Aucun aliment n'est associé aux coliques et gaz chez le bébé. Les aliments épicés ne causent pas d'inconforts chez le bébé.

Contrairement à durant la grossesse, il n'y a pas d'aliments à éviter (poisson cru, fromage à pâte molle, etc.)

Pour plus d'outils, visitez le [www.centrealima.ca](http://www.centrealima.ca)

## LA CAFÉINE



### LA CAFÉINE PASSE DANS LE LAIT MATERNEL ENTRE 1 ET 3 HEURES APRÈS SA CONSOMMATION

- Les aliments contenant de la caféine sont à consommer avec modération (café, thé)
- Éviter les boissons énergisantes
- Consommer maximum 2 à 3 tasses de café par jour
- Cesser le café si le bébé a de la difficulté à dormir ou il est irritable

## ALCOOL

### L'ALCOOL PASSE RAPIDEMENT DANS LE LAIT MATERNEL

Ne pas boire d'alcool est l'option la plus prudente pour les mères qui allaitent, surtout lorsque bébé est encore très jeune.

## HYDRATATION

### ASSURER UNE BONNE HYDRATATION

#### INDICES D'UNE BONNE HYDRATATION

- Pas de sensation de soif
- Couleur de l'urine pâle

