

Conseils nutritionnels pratiques pour la maman qui allaite et pour toute nouvelle maman

Avec l'arrivée d'un bébé, notre horaire de repas est souvent chamboulé, particulièrement durant les premières semaines. Si vous avez choisi d'allaiter votre bébé, une saine alimentation vous aidera à maintenir une bonne production de lait et contribuera ainsi au succès de l'allaitement. Que vous allaitiez ou non, les conseils suivants vous aideront à combler vos besoins nutritifs, même si vos repas ne sont pas aussi réguliers que vous le souhaiteriez.

Faire des choix alimentaires sains vous fournira l'énergie et les nutriments dont vous avez besoin pour :

- ✓ Vous aider à récupérer de l'accouchement ;
- ✓ Rétablir les réserves de certains nutriments à la suite de la grossesse ;
- ✓ Éviter l'épuisement ;
- ✓ Profiter de cette période unique et riche en émotions.

Mangez à votre faim, tout comme pendant la grossesse. Mangez des aliments variés, issus des quatre groupes alimentaires : fruits et légumes, produits céréaliers, viandes et substituts, lait et substituts. Inspirez-vous de l'assiette équilibrée illustrée à la **figure 1** pour composer vos repas. Faites en sorte qu'il y ait environ la même quantité de légumes, de produits céréaliers et de viandes ou substituts dans votre assiette. Complétez avec une portion de lait ou substitut et un fruit. Vous pouvez aussi compléter aux collations si vous n'avez pas assez faim aux repas.

Figure 1 • Assiette équilibrée



Inclure une variété de couleurs, de textures, de saveurs et de formes dans votre alimentation est un bon moyen de vous assurer de manger de façon équilibrée. Et de plus, ça met vos sens à contribution, alors quoi de plus agréable ?

Conseils spéciaux pour la maman qui allaite

- ✓ Nul besoin de manger des aliments spéciaux ni d'avoir une alimentation parfaite. Mangez simplement des aliments nutritifs que vous pouvez préparer facilement.
- ✓ Laissez votre faim guider les quantités que vous mangez. La production de lait maternel nécessite de 300 à 400 calories par jour de plus que si vous n'allaitiez pas. C'est autant, sinon plus, de calories que ce dont vous aviez besoin durant le dernier trimestre de votre grossesse. Vos signaux de faim et de satiété vous indiqueront les quantités à manger ainsi qu'à quelle fréquence vous devriez manger pour combler vos besoins. Mangez quand vous commencez à ressentir la faim plutôt que d'attendre d'être affamée. Cela vous évitera des baisses d'énergie et vous aidera à ne pas surconsommer.
- ✓ Ayez des collations nutritives sous la main : des fruits, des crudités, des muffins (faits maison, idéalement), de bonnes barres tendres, des noix et des graines, du fromage, du yogourt, etc.
- ✓ Mangez des aliments riches en protéines et en fibres à chaque repas et à chaque collation. Ceci aide à prévenir les baisses d'énergie et les fringales incontrôlables.
 - Sources de protéines :** viande, volaille, poisson, tofu, légumineuses (pois chiches, lentilles, etc.), œufs, produits laitiers, noix et graines.
 - Sources de fibres :** légumineuses, produits céréaliers à grains entiers (quinoa, riz brun, pâtes alimentaires de blé entier, orge mondé, etc.), fruits, légumes, noix et graines.
- ✓ Étanchez votre soif. Buvez de l'eau, du lait, des boissons de soya enrichies, du jus de légumes, de la tisane, du bouillon. L'allaitement exige environ 1,1 litre de liquide par jour et vous le ressentirez, car allaiter augmente la soif. Il y a d'ailleurs de fortes chances que votre soif se déclenche au moment d'allaiter. Ayez toujours un verre d'eau ou une gourde à portée de la main. Gardez cependant en tête que votre consommation de liquides n'affectera pas la quantité de lait maternel que vous produirez. Votre corps est une merveilleuse machine qui préserve la production de lait maternel en ajustant l'excrétion d'urine plutôt que le volume de lait maternel. Une urine claire indique que vous buvez suffisamment. À l'inverse, une urine foncée indique que vous ne buvez pas assez (sauf s'il s'agit de la première urine du matin, puisqu'elle est normalement foncée).

Café, thé et tisanes

La caféine présente dans le café, le thé, les colas et le chocolat noir passe dans le lait maternel et peut rendre certains bébés nerveux et irritables. Soyez attentive aux réactions de votre bébé. Limitez votre consommation de café ou de thé à deux tasses par jour. Le café et le thé décaféinés sont de bons choix, excellents au goût également. Le chocolat contient environ 15 % de la caféine d'une tasse de café. Cela semble peu, mais il se peut que vous y soyez tout de même sensible.

Les boissons à base de céréales comme la chicorée ou encore les tisanes de tilleul, de menthe, d'églaïtier et les tisanes de fruits sont de bons choix pour remplacer le café. Évitez cependant l'abus d'un même produit.

Boissons énergisantes

Évitez de boire des boissons énergisantes, car en plus de la caféine qu'elles contiennent, on y retrouve des substances possiblement dangereuses pour votre bébé.

Réactions du bébé à l'alimentation de la maman

Les aliments modifient le goût du lait maternel, et la plupart des nourrissons apprécient cette diversité. Grâce à cela, votre bébé sera exposé à une grande variété de saveurs dès les premiers mois de sa vie. Cette exposition précoce peut faciliter son acceptation future des différents aliments.

Il est rare que le bébé développe des allergies de type « retardé » aux aliments que vous mangez (irritabilité importante, vomissements fréquents, sang dans les selles, aggravation de lésions d'eczéma). Si vous croyez que c'est le cas, éliminez de votre alimentation le ou les aliments que vous soupçonnez pendant sept jours et observez le comportement de votre bébé. Les symptômes disparaissent généralement en 24 à 48 heures. Après cette semaine d'arrêt, réintroduisez-les ensuite tout en surveillant les réactions de votre enfant. Si les symptômes reprennent, cela signifie que votre enfant réagit à cet aliment et il faut cesser d'en consommer. Il est important de mentionner cette allergie alimentaire lors de la prochaine consultation médicale. **Attention, il est important de consulter sans délai un médecin si l'état de votre enfant se détériore ou si les symptômes persistent malgré le retrait de l'aliment suspecté.** Le lait, les œufs, les arachides, les noix, le blé, le soya et le poisson sont parmi les aliments pouvant causer des réactions. Ne les éliminez pas de votre alimentation sans raison. Mangez de tout et observez les réactions de votre bébé avant d'éliminer des aliments sains de votre alimentation. Si vous devez modifier votre alimentation, contactez une nutritionniste pour qu'elle vous aide à équilibrer votre menu.

Y a-t-il des aliments qui augmentent la production de lait maternel ?

Il existe plusieurs « remèdes de grands-mères » pour augmenter la production de lait et certains aliments et boissons en font partie : avoine, bière, riz, plusieurs herbes, etc. Cependant, aucune étude scientifique n'a confirmé leur efficacité. Si votre production de lait semble insuffisante, augmentez la fréquence des tétées et assurez-vous que vos seins sont bien vides après chaque boire, en tentant d'extraire du lait à la fin de chaque mise au sein. Si cela ne fonctionne pas, parlez-en à votre médecin. Il existe des médicaments pouvant vous aider, si vous le souhaitez.

Faits concernant la perte de poids

- ✓ Il faut 6 semaines à l'utérus pour revenir à la taille qu'il avait avant la grossesse. Ne vous attendez donc pas à avoir le ventre plat deux semaines après l'accouchement.
- ✓ Il faut généralement de 6 à 12 mois à une femme pour revenir au poids qu'elle avait avant la grossesse. Laissez-vous le temps de perdre le poids que vous avez mis 9 mois à gagner... Beaucoup de femmes retrouvent leur taille normale simplement en mangeant bien et en étant modérément actives, sans suivre un régime particulier. Environ

une femme sur deux retrouve son poids au bout d'un an. Plus d'une femme sur quatre conserve 4,5 kg (10 lb) ou plus, un an après l'accouchement. Prendre beaucoup de poids pendant la grossesse rend la perte des kilos supplémentaires plus difficile.

- ✓ Il est fortement déconseillé de suivre un régime amaigrissant pendant l'allaitement, car cela pourrait nuire à la production de lait et causer de la fatigue. De plus, dans les premières semaines suivant la naissance de votre bébé, votre corps a encore besoin de récupérer des exigences de la grossesse et de refaire ses réserves de certains nutriments (qui peuvent avoir été épuisées) comme le fer et le calcium. La plupart des femmes qui allaitent perdent graduellement du poids durant les 6 premiers mois, simplement en mangeant à leur faim. Quoi qu'il en soit, attendez au moins un mois après l'accouchement avant de tenter de perdre du poids et faites-le en douceur. Une perte de poids de 1 à 2 kg par mois (2 à 4 lb) est raisonnable.

Trucs pour perdre du poids graduellement après le premier mois

- ✓ Suivez les principes de l'Assiette équilibrée à chaque repas. N'éliminez jamais un groupe alimentaire.
- ✓ Mettez l'accent sur des aliments nutritifs, variés et peu transformés. Incluez-les à vos repas et collations.
- ✓ Limitez votre consommation d'aliments très transformés, qui sont souvent riches en gras, en sucre et en sel.
- ✓ Choisissez plus souvent des produits laitiers moins gras.
- ✓ Écoutez et respectez vos signaux de faim et de satiété (mangez quand vous avez faim, sans attendre d'être affamée avant de manger ; cessez de manger dès que vous n'avez plus faim, même s'il en reste encore dans votre assiette, et ne mangez pas quand vous n'avez pas faim).
- ✓ Utilisez les occasions que vous avez pour être active physiquement (marcher avec la poussette, etc.)

Trucs rapides pour manger des aliments nutritifs

D'ici à ce que votre bébé et vous vous habituez à votre nouvel horaire, vos repas ne seront peut-être pas aussi réguliers que vous le souhaiteriez. N'hésitez pas à manger des collations nutritives pour compléter vos repas. Ayez des aliments nutritifs dans votre garde-manger, votre réfrigérateur et votre congélateur. Ceci facilitera la planification et la préparation de vos repas, et vous fournira plusieurs options de collations.

Aussi, osez demander à votre famille et vos amis de vous offrir des repas préparés, des muffins ou autres collations en guise de cadeau. Ceci vous aidera à combler vos besoins nutritifs tout en vous permettant de passer plus de temps avec votre bébé ou de vous reposer.

Tableau 1 - Aliments à garder sous la main

Groupe alimentaire	Garde-manger	Réfrigérateur	Congélateur
Produits céréaliers	<ul style="list-style-type: none"> › Pâtes alimentaires › Riz › Couscous de blé entier › Quinoa › Farine › Céréales à déjeuner › Barres tendres 		<ul style="list-style-type: none"> › Pain de grains entiers › Pain pita › Pain tortilla › Muffins anglais › Croûtes à pizza › Bagels › Muffins et barres maison
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> › Légumes en conserve (tomates, maïs, petits pois, etc.) › Oignons › Pommes de terre › Sauce tomate › Jus de légumes › Fruits séchés, mélanges de noix et fruits séchés › Fruits en conserve › Compote de pommes non sucrée 	<ul style="list-style-type: none"> › Mini-carottes prêtes à manger › Poivrons de couleurs › Champignons › Laitue ou épinards prêts à manger (déjà lavés) › Autres légumes que vous aimez › Oranges › Pommes › Raisins › Kiwis › Poires › Citrons/jus de citron › Autres fruits que vous aimez 	<ul style="list-style-type: none"> › Légumes surgelés › Persil haché › Petits fruits surgelés
Lait et substituts	<ul style="list-style-type: none"> › Lait en poudre › Lait évaporé › Pouding à base de lait ou de soya › Lait UHT 	<ul style="list-style-type: none"> › Lait › Boisson de soya enrichie › Lait au chocolat (à boire dilué avec du lait ordinaire) › Yogourt › Fromage (en bloc et râpé) 	<ul style="list-style-type: none"> › Lait glacé › Yogourt glacé › Fromage à pâte ferme râpé
Vielles et substituts	<ul style="list-style-type: none"> › Poissons et fruits de mer en conserve (saumon, thon, sardines, palourdes, etc.) › Légumineuses en conserve (pois chiches, haricots rouges, soupe aux pois, fèves au lard, etc.) › Lentilles sèches 	<ul style="list-style-type: none"> › Œufs › Viandes froides maigres (jambon, poitrine de dinde, etc.) › Tofu › Hummous › Tartinade au tofu › Noix et graines › Beurre d'arachide et beurres de noix 	<ul style="list-style-type: none"> › Poulet cuit, en cubes › Viande à fondue chinoise › Crevettes/pétoncles › Filets de poisson (sole, aiglefin, saumon, etc.) › Bœuf haché (congelé en portions individuelles) › Filet de porc › Poitrines de poulet › Tempeh
Autres choix	<ul style="list-style-type: none"> › Bouillon de poulet allégé en sel › Vinaigres de vin, de riz, balsamique, etc. › Huiles d'olive et de canola › Sauce soya allégée en sel › Un vaste choix d'herbes et d'épices › Cacao en poudre › Miel, sucre 	<ul style="list-style-type: none"> › Condiments (salsa, mayonnaise, moutarde, ketchup, etc.) › Marinades (betteraves, cornichons, etc.) › Sirop d'érable › Beurre 	<ul style="list-style-type: none"> › Repas maison congelés en portions individuelles › Repas congelés du commerce contenant de préférence au moins 15 grammes de protéines par portion

Idées de recettes rapides

Omelette aux légumes

- ✓ Faire revenir des tomates ou d'autres légumes dans un peu d'huile.
- ✓ Ajouter des œufs battus avec du lait.
- ✓ Ajouter du poivre et du persil.
- ✓ Couvrir.
- ✓ Ajouter du fromage râpé vers la fin.

Croque-monsieur

- ✓ Sur du pain grillé, déposer du jambon ou du poulet cuit, des légumes (poivrons, tomates, courgettes, champignons, asperges ou ananas (avec jambon) et du fromage râpé.
- ✓ Faire griller au four.

Pizza

- ✓ Sur du pain ou tortilla, mettre de la sauce tomate, des fines herbes (basilic, origan), une source de protéines (poulet cuit, crevettes cuites, tofu), des légumes (poivrons, champignons, courgettes, etc.) et du fromage râpé.
- ✓ Cuire au four à « broil » quelques minutes.

Soupe tonkinoise

- ✓ Faire bouillir du bouillon de poulet.
- ✓ Ajouter 1/3 de paquet de bœuf à fondue chinoise et une petite poignée de vermicelles cassés en deux.
- ✓ Une fois que la viande commence à dégeler dans le bouillon, ajouter des légumes frais ou congelés (brocoli, carottes, macédoine, mélange de légumes asiatiques, etc.).

Sandwich au bœuf chaud

- ✓ Faire cuire 1/3 de paquet de bœuf à fondue chinoise congelé dans une poêle de téflon couverte à feu moyen-doux avec un couvercle.
- ✓ Une fois que la viande est cuite, la mettre entre deux tranches de pain avec une tranche de fromage (on peut aussi mettre de la moutarde et de la laitue, si désiré).

Potage repas

- ✓ Cuire des légumes au choix (brocoli, chou-fleur, courge ou un mélange de légumes restant au frigo) avec une ou deux pommes de terre dans du bouillon de poulet. Lorsque les légumes sont bien tendres, ajouter une boîte de haricots blancs égouttés et rincés.
- ✓ Réduire en purée et ajouter des herbes et épices au goût.

Laits battus nutritifs

Fantaisie lactée

250 ml (1 tasse) de lait ou de boisson de soya enrichie

125 ml (1/2 tasse) de yogourt à la vanille

125 ml (1/2 tasse) de fruits (fraises, cantaloup, bleuets, etc.)

Au mélangeur (à haute vitesse), réduire en un mélange onctueux.

Voulez-vous un « rehausseur d'énergie » riche en calcium et en protéines ? Ajoutez simplement de la poudre de lait écrémé à n'importe quelle recette à base de lait.

Idées de collations nutritives

- ✓ Fruit + fromage
- ✓ Yogourt + muffin
- ✓ Crudités ou biscottes + hummous ou tartinade au tofu
- ✓ Bol de céréales avec du lait ou une boisson de soya enrichie
- ✓ Mélange de noix et de fruits séchés
- ✓ Lait battu ou smoothie maison

Références

Institut national de santé publique du Québec. *Mieux vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans*, 2017.

Lambert-Lagacé, Louise. *Comment nourrir son enfant, du lait maternel au repas complet*. Montréal, Éditions de l'Homme.

Laurendeau, Hélène et Coutu, Brigitte. *L'alimentation durant la grossesse*. Montréal : Éditions de l'Homme, 1999.

Chatelois, Carole et Gosselin, Catherine. *Sainplement bon*. Fédération des producteurs de volailles du Québec. Éditions de l'Homme, 2004.

Côté, Stéphanie. *Savoir quoi manger – Bébé*. Éditions Modus Vivendi, 2017.

Côté, Stéphanie. *Savoir quoi manger – Grossesse*. Éditions Modus Vivendi, 2018.