

Partagez Article

X



Une alimentation saine pour les mamans qui allaitent

Tout comme il était important de bien vous alimenter durant votre grossesse, il est essentiel de continuer à bien vous nourrir pendant que vous allaitez. Voici quelques conseils à retenir pour vous aider à vous adapter à votre nouvelle vie de maman qui allaite.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-...> [1]

[2] [3] [4]



Une alimentation saine pour les mamans qui

allaitent

Tout comme il était important de bien vous alimenter durant votre grossesse, il est essentiel de continuer à bien vous nourrir pendant que vous allaitez. Voici quelques conseils à retenir pour vous aider à vous adapter à votre nouvelle vie de maman qui allaite.

Mercredi, août 2nd, 2017

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Faites le plein d'énergie

Allaiter un bébé exige un apport calorique quotidien encore plus élevé que celui dont vous aviez besoin pendant les trois derniers mois de votre grossesse. Votre corps vous indique habituellement à quel moment et en quelle quantité vous devez manger. Si vous mangez dès que vous commencez à avoir faim, cela vous aidera à maintenir vos réserves d'énergie et votre résistance. Et lorsque vous sortez, emportez avec vous des collations nutritives (par exemple un fruit, une barre nutritionnelle ou des noix).

Planifiez
Comme vous serez rarement maîtresse de votre temps après la naissance de bébé, il pourrait être difficile pour vous d'avoir de bonnes habitudes alimentaires. Vous devez néanmoins manger régulièrement. Alors, planifiez! Faites des réserves de collations saines et faciles à préparer dans la cuisine, le réfrigérateur, la boîte à gants de la voiture et votre sac à main.

Privilégiez la simplicité, la rapidité et le goût
Privilégiez les aliments simples et nutritifs qui sont faciles à trouver et à préparer; inutile de faire des repas gastronomiques! Les plats préemballés à réchauffer au micro-ondes, tant qu'ils sont équilibrés sur le plan nutritionnel, peuvent s'avérer une solution très pratique. Un sauté ou un plat de pâtes constitue souvent une solution idéale parce que vous pouvez le préparer rapidement avec des ingrédients frais.

Lecture suggérée



beaucoup d'éléments
ion saine présente



sens. Voici un guide

[7]

Collations sensées

Les collations représentent une autre occasion d'ajouter des aliments plus nutritifs à votre alimentation. Le secret? Gardez une réserve de collations santé comme des noix, des craquelins, des fruits frais ou secs ou du yogourt. Ainsi, quand la fringale vous prendra, vous serez mieux préparée à faire un choix nutritif. Manger des collations saines entre les repas vous aidera à ne pas manger excessivement à l'heure des repas. Obtenez d'autres conseils sur de [saines habitudes alimentaires après l'accouchement](#) [8].

Étanchez votre soif

Essayez de boire au moins huit verres (environ deux litres) de liquide par jour. Privilégiez l'eau et faites attention aux jus de fruits et de légumes, qui peuvent contenir beaucoup de sucre. Limitez aussi votre consommation de boissons gazeuses, de thé et de café. Ils sont pauvres en éléments nutritifs et peuvent avoir une teneur élevée en caféine ainsi que des effets diurétiques. Souvenez-vous simplement de boire chaque fois que la soif se fait sentir, juste assez pour être bien désaltérée, et votre bébé et vous vous sentirez bien.

Prenez des suppléments

Il est important de prendre un [supplément de multivitamines](#) [9] pendant la grossesse en raison d'un besoin accru en éléments nutritifs essentiels, et cela est aussi vrai pendant l'allaitement. Si vous choisissez d'allaiter votre bébé, les besoins de votre corps en éléments nutritifs sont supérieurs à ce qu'ils étaient avant la grossesse. Les spécialistes de la santé recommandent de continuer à prendre vos vitamines prénatales tant et aussi longtemps que vous allaitez afin de vous assurer de combler vos besoins en éléments nutritifs¹.

Oubliez les régimes

Si vous commencez un régime et réduisez votre apport en calories pendant que vous allaitez, vous pourriez compromettre votre propre bien-être nutritionnel, car votre organisme pourrait utiliser les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour produire du [lait](#) [10]. Vous vous sentirez alors fatiguée et vous pourriez ne pas produire assez de lait pour votre bébé². Plutôt que d'essayer de perdre du poids, veillez à adopter une alimentation et un mode de vie sains. En vous efforçant de faire de petites choses positives chaque jour, vous vous sentirez beaucoup mieux, et commencerez peut-être à perdre du poids. N'oubliez pas: ce n'est pas le moment de réduire radicalement les calories ni de sauter des repas!

Conseils pour être active après l'accouchement

Après la naissance de votre bébé, votre corps continue de changer.

Vos muscles et vos articulations se raidissent et vos hormones changent. Il faut un certain temps pour se rétablir après une naissance. Essayez de ne pas trop vous soucier de perdre du poids pendant les tout premiers mois. Le moment approprié pour commencer à faire de l'exercice et les types d'activités auxquelles vous pouvez participer dépendent en partie de la façon dont s'est déroulé votre accouchement. Consultez votre médecin avant de reprendre l'activité physique.

Les exercices de Kegel

Ce ne sera pas facile au début, mais commencez immédiatement par ces exercices. En faisant ces exercices après l'accouchement, vous pourriez réduire les risques d'incontinence. Le plus beau, c'est que vous pouvez les pratiquer presque en tout temps et en tout lieu.

Les exercices avec bébé

Il y a une foule de façons pour vous d'être active tout en gardant votre bébé près de vous. Essayez nos suggestions pour découvrir la joie de faire des exercices avec votre bébé:

- Marchez ou partez en randonnée avec votre bébé dans un porte-bébé ventral.
- Promenez-vous dans le quartier ou faites vos courses en l'emmenant dans sa poussette.
- Une fois que votre bébé a grandi, vous pouvez courir avec une poussette de jogging ou faire du vélo en mettant votre bébé dans la remorque de vélo – mais attendez qu'il ait au moins 6 mois. Les nourrissons n'ont pas suffisamment de force au niveau du cou pour tenir leur tête droite et pour supporter le poids des casques de protection.
- Vérifiez si votre centre communautaire local, ou des entreprises et des centres sportifs privés offrent des cours postnataux adaptés pour les mamans et leurs bébés.
- Demandez à d'autres mamans comment elles s'y sont prises pour faire de l'activité physique avec leur poupon.

L'allaitement et l'exercice

Faire de l'exercice léger à modéré n'altère pas la qualité ni la composition du lait maternel. Vous constaterez peut-être qu'allaiter ^[11] avant une séance d'exercice aide à éviter l'engorgement des seins. Lorsque vous faites de l'exercice, portez un soutien-gorge de maintien, comme un soutien-gorge offrant un maintien normal ou un modèle de sport postnatal. Votre boutique de maternité locale pourra vous faire de bonnes recommandations à cet égard. Enfin, assurez-vous de rester hydratée et de manger suffisamment pour pouvoir soutenir à la fois l'exercice et l'allaitement.

Apprenez à dormir quand vous le pouvez

Il vous sera difficile de préparer des repas sains et de rester active si vous êtes exténuée. Même si votre bébé se réveille à plusieurs reprises pendant la nuit, il est important de ne pas vous épuiser. Au lieu de faire des courses ou des tâches ménagères, essayez de prendre l'habitude de dormir durant la journée, en même temps que votre bébé. Les tâches ménagères et les courses peuvent être laissées de côté et ce truc vous aidera à vous sentir plus alerte et énergique. Consultez nos conseils sur la façon de combattre la fatigue ^[12].

L'alcool et les médicaments pendant l'allaitement

L'alcool et les médicaments peuvent passer dans votre lait et nuire à votre bébé. Pour obtenir plus de renseignements sur la consommation d'alcool et de médicaments pendant l'allaitement, consultez votre fournisseur de soins de santé.

Sources:

1 Wilson, R.D. et coll. «Supplémentation préconceptionnelle en acide folique/multivitamines pour la prévention primaire et secondaire des anomalies du tube neural et d'autres anomalies congénitales sensibles à l'acide folique», Directive clinique commune SOGC – N° 324. J Obstet Gynaecol Can. 2015;29(12):1003-1013.

2 Énoncé conjoint de Santé Canada, de la Société canadienne de pédiatrie, des Diététistes du Canada et du Comité canadien pour l'allaitement. La nutrition du nourrisson né à terme et en santé: Recommandations de la naissance à six mois. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien...> ^[13]

Pour en savoir plus ^[14]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-28113633.jpg&description=Une alimentation saine pour les mamans qui allaitent](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/42-28113633.jpg&description=Une%20alimentation%20saine%20pour%20les%20mamans%20qui%20allaitent)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Une%20alimentation%20saine%20pour%20les%20mamans%20qui%20allaitent&url=https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/une-alimentation-saine-pour-les-mamans-qui-allaitent>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304891>

[6] https://www.nestlebaby.ca/fr/un-bon-regime-alimentaire-les-petites-fringales-comment-les-gerer?utm_source=internal&utm_medium=inreadpushv2

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/examinons-de-plus-pres-le-guide-alimentaire-canadien>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/brand/commencez-votre-journee-avec-nestle-materna>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/le-saviez-vous-0>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/les-avantages-de-lallaitement-maternel>

[12] <https://www.nestlebaby.ca/fr/endormir-bebe-et-combattre-la-fatigue>

[13] <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/guide-alimentaire-canadien/ressources/nutrition-nourrisson/nutrition-nourrisson-terme-sante-recommandations-naissance-six-mois.html#a12.4>

[14] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>