

## Une saine alimentation pour les nouvelles mamans

Durant la grossesse et l'allaitement, vous avez besoin de plus de nutriments. Les nouvelles mamans doivent s'efforcer de choisir des aliments qui les aideront à se sentir bien et à répondre à leurs besoins nutritionnels ainsi qu'à refaire les réserves de nutriments après la grossesse et l'accouchement. En apportant des changements positifs à vos habitudes alimentaires, vous serez aussi un bon modèle pour votre enfant et votre famille.

### Pour commencer...

- Une alimentation saine, c'est bien plus que les aliments que vous consommez. C'est aussi la façon dont vous mangez. Prenez vos repas en bonne compagnie et préparez vos propres aliments si possible.
- Mangez selon votre appétit. Prêtez attention aux sensations de faim et de soif, car votre appétit pourrait augmenter pour vous aider à produire du lait.
- Prenez le temps nécessaire pour manger. Prévoyez vos repas à l'avance et intégrez la culture, les traditions alimentaires et les préférences de votre famille. Tâchez de réduire les distractions durant les repas.
- Consommez une grande variété d'aliments parmi ceux que recommande le [Guide alimentaire canadien](#).
- Consommez beaucoup de légumes et de fruits frais ou surgelés ainsi que des aliments à grains entiers. Choisissez des aliments protéinés comme les produits laitiers ou les boissons de soya enrichies non sucrées ainsi que du poulet, du poisson, des œufs, du bœuf, des noix, des haricots et des légumineuses. Choisissez le plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.
- Tâchez de prendre trois repas équilibrés par jour et une collation nutritive entre les repas. Un repas équilibré devrait ressembler à l'assiette du [Guide alimentaire canadien](#) : remplissez la moitié de l'assiette de légumes et de fruits, un quart d'aliments à grains entiers et un quart d'aliments protéinés maigres.
- Consommez des portions un peu plus grandes afin de pouvoir tirer assez de nutriments pour vous et de produire du lait pour votre bébé (jetez un coup d'œil aux suggestions de collations ci-dessous).
- Choisissez le plus souvent de l'eau pour étancher la soif. Il vous faut environ 12 tasses (3 litres) de liquides par jour. Ayez toujours un verre d'eau à portée de la main quand vous allaitez et buvez à chaque tétée.



### Changements physiques associés à la grossesse

Votre corps a subi de nombreux changements pendant votre grossesse.

Points à retenir :

- Pour assurer une grossesse saine, votre corps s'est transformé et vous avez pris du poids.
- Choisir une variété d'aliments, manger régulièrement et prendre plaisir à bouger aide les nouvelles mamans à bien se sentir, sans réduire la production de lait.
- Les régimes amaigrissants peuvent être nuisibles et ne sont pas recommandés. Les restrictions alimentaires pourraient vous rendre fatiguée et plus susceptible de tomber malade.
- Acceptez les changements qu'a subis votre corps. Soyez pour votre enfant un modèle d'acceptation du corps.



## Questions fréquentes sur l'allaitement et la nutrition

### Quels sont des exemples de collations saines pour une mère allaitante?

- Lait 1 %, une tranche de pain de grains entiers, beurre d'arachide et une banane
- Yogourt grec nature, petits fruits et céréales à grains entiers
- Soupe aux lentilles et aux légumes, fromage à pâte dure et craquelins à grains entiers
- Légumes crus, houmous, tortilla de blé entier
- Amandes grillées, pomme et boisson de soya non sucrée
- Salade de thon sur du pain de blé entier, raisins et lait 1 %
- Salade aux épinards garnie de noix de Grenoble, de légumes coupés variés, de cheddar râpé et d'une vinaigrette à base d'huile
- Smoothie fait avec 1 banane, ½ tasse de petits fruits surgelés, ½ tasse de yogourt grec, des épinards frais et 1 tasse de lait



### Y a-t-il des aliments que je dois éviter pendant que j'allait mon bébé?

En général, vous pouvez manger de tout pendant que vous allaitez. Il n'est pas nécessaire d'éviter les [aliments allergènes](#) comme le lait, les œufs, les arachides ou le poisson, car il n'a pas été établi que cela protégera votre enfant contre les allergies. Il arrive à l'occasion qu'un nourrisson soit sensible à des aliments consommés par sa mère. Si vous pensez que certains aliments rendent votre bébé difficile ou provoquent chez lui des ballonnements, arrêtez de les manger pendant environ une semaine. Réintroduisez-les pour voir si votre bébé y réagit de la même façon.

### Qu'en est-il de l'alcool?

Il est préférable que les mères qui allaitent évitent de consommer de [l'alcool](#). L'alcool passe dans le lait dans les 30 à 60 minutes qui suivent sa consommation. De plus, l'alcool peut nuire à la production de lait et à l'écoulement du lait. Discutez de la consommation d'alcool pendant l'allaitement avec votre fournisseur de soins de santé.

### La consommation de caféine est-elle sans danger?

La [caféine](#) est un stimulant que l'on retrouve naturellement dans certains aliments comme le café, le thé et le chocolat. On en ajoute également aux boissons énergisantes et à des boissons gazeuses. La caféine passe dans le lait maternel et pourrait garder votre bébé éveillé et nuire à votre production de lait. Santé Canada recommande que les nouvelles mères limitent leur consommation de caféine à **300 mg par jour**. C'est l'équivalent de deux tasses de café (8 oz ou 250 ml). Une tasse (ou 250 ml) de thé vert ou noir contient environ 30 à 50 mg de caféine.



Révisé par des diététistes en mars 2023