

# Info - Nutrition

## Une saine alimentation pour les nouvelles mamans

Bien manger et faire de l'activité physique après la grossesse vous aidera, ainsi que votre bébé, à rester en santé. En consommant des aliments sains, vous pourrez refaire vos réserves de nutriments après la grossesse et l'accouchement ainsi qu'être un bon modèle de rôle pour votre enfant et votre famille.

### Conseils pour commencer à manger sainement

- Planifiez vos repas et collations selon le **Guide alimentaire canadien**.
- Consommez beaucoup de légumes et de fruits frais ou congelés ainsi que des produits à grains entiers. Choisissez des aliments protéinés comme les produits laitiers faibles en gras ou les boissons de soya enrichies non sucrées ainsi que du poulet, du poisson, des œufs, du bœuf, des noix, des haricots et d'autres légumineuses. Mangez plus souvent des aliments protéinés d'origine végétale.
- Tâchez de prendre trois repas équilibrés par jour et des collations santé entre les repas. Un repas équilibré ressemble à l'assiette du Guide alimentaire canadien (ci-dessus) : la moitié de l'assiette est remplie de légumes et fruits, le quart de produits à grains entiers et l'autre quart d'aliments protéinés maigres.
- Il vous faut quelques petites portions additionnelles afin d'obtenir les calories et les nutriments nécessaires pour répondre à vos besoins et produire le lait maternel (des idées de collations santé figurent au verso).
- Buvez surtout de l'eau pour éteindre votre soif. Il vous faut 12 tasses ou 3 litres de liquides par jour.
- Ayez des légumes et des fruits lavés et coupés dans le réfrigérateur pour des collations rapides.
- Déjeunez chaque jour; cela pourrait vous aider à contrôler votre faim et vous empêcher de consommer trop d'aliments malsains plus tard dans la journée.
- Une alimentation saine, c'est bien plus que choisir les bons aliments. La façon dont vous mangez et les raisons pour lesquelles vous mangez sont tout aussi importantes. Mangez selon votre appétit. Reconnaissez les signaux de faim et de soif que vous envoie votre corps, car il se peut que votre appétit augmente pour vous aider à produire le lait maternel. Tâchez de prendre vos repas en compagnie d'autres personnes. Cuisinez souvent et consommez une grande variété d'aliments.



### Changements physiques associés à la grossesse

Votre corps a subi de nombreux changements pendant votre grossesse. Il vous faudra du temps pour vous sentir vous-même à nouveau.

Points à retenir :

- Pour assurer une grossesse saine, votre corps s'est transformé et vous avez pris de poids.
- L'allaitement maternel, conjugué à une saine alimentation et à la pratique régulière d'activité physique, vous aidera à retrouver votre silhouette d'avant-grossesse sans nuire à votre production de lait.
- Suivre un régime restrictif ne conduira probablement pas une perte de poids à long terme et pourrait même vous faire du tort. Trop réduire votre consommation de nourriture pourrait vous rendre très fatiguée et plus susceptible de tomber malade.
- Ne soyez pas trop dure envers vous-même; acceptez les changements qu'a subis votre corps et soyez fière d'être un bon modèle de rôle pour votre nouveau bébé.

## Questions fréquentes sur l'allaitement maternel et la nutrition

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

- 1 tasse de lait 1 %, 1 tranche de pain de grains entiers, 1 c. à soupe de beurre d'arachide et 1 banane
- $\frac{3}{4}$  tasse de yogourt grec nature,  $\frac{1}{2}$  tasse de petits fruits,  $\frac{1}{4}$  tasse de céréales de grains entiers
- 1 tasse de soupe aux lentilles et aux légumes, 30 g de fromage à pâte dure et 6-8 craquelins de grains entiers
- 1 tasse de légumes crus variés,  $\frac{1}{4}$  tasse de houmous, 1 petite tortilla de blé entier
- $\frac{1}{4}$  tasse (environ 23) amandes sans sel, 1 pomme et 1 tasse de boisson de soya non sucrée
- Salade de thon sur 1 tranche de pain de blé entier, 1 tasse de raisins et 1 tasse de lait 1 %
- Salade aux épinards avec  $\frac{1}{4}$  tasse de noix de Grenoble, morceaux de légumes variés,  $\frac{1}{4}$  tasse de cheddar râpé et 1 c. à soupe de vinaigrette à base d'huile
- Smoothie avec 1 banane,  $\frac{1}{2}$  tasse de petits fruits gelés,  $\frac{1}{2}$  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'allaité 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 certains 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?

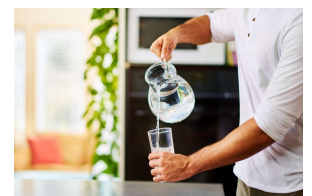
Il est préférable que les mères qui allaitent évitent de consommer de l'alcool. L'alcool passe dans le lait maternel dans les 30 à 60 minutes qui suivent sa consommation. De plus, l'alcool peut nuire à la production de lait et à l'écoulement du lait. Discutez de la consommation d'alcool pendant l'allaitement 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.

### Combien d'eau dois-je boire chaque jour?

Il vous faut environ 3 litres (12 tasses) de liquides par jour. Privilégiez l'eau. Vous pouvez consommer tous les jours du lait non sucré ou des boissons de soya enrichies non sucrées. Gardez un verre d'eau à portée de la main et buvez-en un peu à chaque tétée.



### Références

- Alberta Health Services. (2013). Healthy Parents Healthy Children. Pregnancy and Birth. [http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents\\_healthychildren\\_pregnancy\\_and\\_birth#pg1](http://www.applemag-digital.com/applemag/healthyparents_healthychildren_pregnancy_and_birth#pg1)
- DécouvrezLesAliments. (2016). Choix santé à faire lors de l'allaitement. <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Allaitement-maternel-Alimentation-des-nourrissons/Choix-sante-a-faire-lors-de-l-e2%80%99allaitement.aspx>
- DécouvrezLesAliments. (2016). Perdre du poids sainement après la grossesse. <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Grossesse/La-perde-de-poids-apres-une-grossesse.aspx>
- Agence de la santé publique du Canada. (2014). Grossesse en santé - Caféine. [www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/cafeine-fra.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/know-savoir/cafeine-fra.php)
- Santé Canada. (2019). Guide alimentaire canadien. Récupéré de <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>