Manger sainement pendant la période d'allaitement maternel ou à la poitrine

Il n'y a pas de régime alimentaire particulier à suivre pour les parents qui allaitent. Si vous allaitez au sein ou à la poitrine, la quantité de nourriture dont vous avez besoin peut varier ou non par rapport à vos besoins pendant la grossesse. Fiez-vous à votre intuition : mangez lorsque vous avez faim et cela vous guidera dans le choix et la quantité des aliments à consommer. Un petit supplément alimentaire quotidien, comme une collation supplémentaire, peut vous aider à couvrir vos besoins en énergie et en nutriments pendant l'allaitement.

Essayez :

- ✔ de manger une variété d'aliments chaque jour (consultez le Guide alimentaire canadien);
- ✔ en veillant à ce que vous consommiez les nutriments essentiels, notamment la vitamine A, la vitamine B12, la vitamine D, les oméga-3 et le calcium (consultez dans le livre *Donner toutes les chances à bébé* le chapitre Les éléments nutritifs essentiels pendant la grossesse);
- ✔ de manger davantage si vous avez plus faim que d'habitude;
- ✔ de boire principalement de l'eau;
- ✔ de continuer à prendre des multivitamines contenant de l'acide folique.

À RETENIR

Lorsque vous allaitez au sein ou à la poitrine, votre alimentation n'a pas besoin d'être parfaite, faites simplement de votre mieux. Des aides sont disponibles pour surmonter les différents obstacles qui vous empêchent d'accéder à des aliments sains. Visitez le site healthlinkbc.ca ou appelez le 8 1 1 pour en savoir plus sur les ressources à votre disposition.

LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'aliments que vous avez peut-être évités pendant la grossesse ne posent plus de danger pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine. Les fromages non pasteurisés et les sushis, par exemple, sont sécuritaires lorsque vous allaitez au sein ou à la poitrine.

Vous devez toutefois éviter certains aliments et certaines boissons pendant l'allaitement au sein ou à la poitrine. Notamment :

- ✘ les poissons à haute concentration de mercure;
- ✘ les aliments et les boissons à haute teneur en caféine;
- ✘ l'alcool;
- ✘ les tisanes, à l'exception de celles qui sont sans danger pendant la grossesse (visitez canada.ca/fr/sante-canada/services/medicaments-produits-sante/naturels-sans-ordonnance.html)

