

Fiche nutrition

Les besoins et apports nutritionnels de la femme allaitante

Les besoins énergétiques de la femme allaitante sont encore plus élevés que ceux de la femme enceinte car elle doit couvrir ses besoins et donner au bébé, par le lait, tous les éléments nécessaires à son développement. Le lait, dont **la production est estimée à 750g/jour en moyenne**, peut suffire à couvrir tous les besoins du bébé pendant les 6 premiers mois.



« La composition du lait reflète celle de l'alimentation. Il est donc important que celle-ci apporte l'ensemble des nutriments nécessaires à la mère et à la lactation. »



Les besoins en énergie

L'allaitement accuse une **dépense énergétique importante** pour la mère puisque 100g de lait représente 300kJ (**environ 70 kcal**).

Cependant il n'existe pas de recommandations concernant l'augmentation des apports énergétiques chez la femme allaitante.

En effet, l'organisme compense soit en adaptant ses dépenses, soit en augmentant ses apports de manière naturelle, soit grâce à ses réserves constituées pendant la grossesse.



Les besoins en protéines

La quantité de protéines doit être augmentée afin de maintenir les besoins protéiques nécessaires à la lactation.



Les besoins en lipides

Puisque la composition du lait reflète celle de l'alimentation de la mère, il est important que celle-ci fournisse des **acides gras de bonne qualité** (Acides Gras Insaturés) nécessaires au développement du nourrisson (et plus précisément au développement du système nerveux).



Les besoins en glucides

Le besoin reste inchangé par rapport aux apports nutritionnels conseillés de la femme adulte standard.



Les besoins en eau

L'apport en eau doit couvrir les besoins de la mère qui sont d'environ de 1 à 1.5 L de boissons par jour. Mais il doit également couvrir les besoins liés à l'allaitement soit environ 600 ml.

Il sera donc conseiller de boire **2 L au minimum par jour**.

Ces apports pourront être majorés en fonction des saisons et des fortes chaleurs notamment.



Fiche nutrition

Les besoins en fer

Les femmes allaitantes présentent une aménorrhée (absence de règles) et la lactation entraînent une augmentation de l'absorption du fer. Il n'est donc pas nécessaire de supplémenter les femmes allaitantes en bonne santé.

Les besoins en calcium et magnésium

Les apports sont les mêmes que ceux de la femme enceinte. Les absorptions intestinales sont facilitées pendant l'allaitement.

Les besoins en vitamine A

En raison de ses faibles réserves à la naissance, il est particulièrement important d'assurer un apport adéquat au nourrisson en vitamine A. Il est donc conseillé d'augmenter les apports de la mère.

En pratique

- Faire **3 repas par jour + 1 collation** dans l'après midi.
- Consommer **4 portions de produits laitiers** par jour.
- Consommer à chaque repas des féculents en alternant ceux qui sont complets de ceux qui sont raffinés.
- Consommer **5 à 6 portions de végétaux crus et cuits** par jour. Varier au maximum les fruits et légumes pour avoir un apport satisfaisant en vitamines, minéraux et oligo-éléments.
- Consommer de **la viande (ou poisson ou œufs) 1 à 2 fois par jour**.
- Insister sur une consommation régulière de poissons gras et huiles végétales variées.
- **Limiter la consommation de produits sucrés** car ils peuvent provoquer une prise de poids aussi bien pour la mère que pour le bébé.
- Boire au moins 2 L d'eau par jour
- **Limiter votre consommation de thé ou de café** : les effets de la caféine chez le nourrisson sont mal connus.

A éviter

Réduire votre alimentation après l'accouchement → l'allaitement nécessite de l'énergie et des nutriments spécifiques que seule l'alimentation peut apporter.

Sauter un repas → il faut apporter de l'énergie régulièrement.

Reboire de l'alcool → sa consommation nuit à la production de lait et en modifie la saveur, ce qui risque de réduire le volume des tétées.

Prendre le tabac → la nicotine passe dans le lait et atteint l'enfant.

