

RECOMMANDATIONS SPÉCIALES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION DURANT LA PÉRIODE D'ALLAITEMENT

Le bon état nutritionnel de la mère favorise son rétablissement après l'accouchement, un bon niveau d'énergie et le bon déroulement de l'allaitement. Le régime alimentaire de la période d'allaitement peut être établi selon les mêmes principes qualitatifs que celui qui est recommandé pour toute la famille. Le régime alimentaire de la mère a une influence en particulier sur la quantité de vitamines B et C hydrosolubles et sur la qualité de la matière grasse du lait maternel. Durant l'allaitement, les besoins en énergie, en vitamines et en sels minéraux augmentent. Afin de prévenir les allergies alimentaires de l'enfant, il est important que la mère suive un régime alimentaire aussi diversifié que possible et qu'elle n'évite aucun aliment uniquement par précaution. Par le biais du lait maternel, l'alimentation équilibrée de la mère expose correctement l'enfant aux aliments et soutient le développement des mécanismes de défense de l'enfant.

Le besoin énergétique accru durant la période d'allaitement est au début d'environ 2,0 MJ (500 kcal) par jour. L'énergie supplémentaire nécessaire à l'allaitement est obtenue sainement en mangeant, par exemple, deux pommes de terre, un fruit, deux tranches de pain, une portion de salade et un verre de lait écrémé supplémentaires. Cela permet aussi d'obtenir davantage de vitamines et de sels minéraux. Lorsque l'on commence à donner de la nourriture supplémentaire à l'enfant à l'âge d'environ six mois, la sécrétion de lait maternel diminue, ce qui réduit également les besoins en énergie supplémentaire de la mère.

L'allaitement fait augmenter les besoins en liquides. Il est donc recommandé de boire chaque fois que l'on a soif. L'eau, le lait écrémé, le lait fermenté, le thé et les jus dilués contenant peu de sucre sont recommandés. On peut boire du café à petites doses. Une consommation abondante de boissons à base café/caféine peut rendre l'enfant agité, car une partie de la caféine est transmise dans le lait maternel. Durant la nuit, il est recommandé de boire de l'eau, car l'effet tampon de la salive est alors moins important et les dents sont exposées aux caries. Le xylitol que la mère prend quotidiennement protège également les dents de l'enfant contre les caries.

Produit alimentaire	Recommandation	À noter
Graisses alimentaires	<p>Utiliser quotidiennement 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile de navette dans la sauce de salade ou dans la préparation des repas et 6 à 8 cuillerées à café de margarine végétale (60-80 %) pour tartiner le pain. Cela permet d'assurer que l'on obtient suffisamment de graisses insaturées et d'acides gras essentiels. Voir aussi le point « Poisson ».</p> <p>Les acides gras essentiels sont nécessaires, par exemple, pour le développement du système nerveux, du système immunitaire et de la vue de l'enfant.</p>	<p>La teneur en graisses du régime alimentaire de la mère se répercute également sur la teneur en graisses du lait maternel au bout de quelques heures.</p> <p>Si la mère consomme des graisses insaturées et obtient des acides gras essentiels de sa nourriture, on les retrouve également en grande quantité dans le lait maternel. Au cours des premiers mois, la production d'acides gras essentiels de l'enfant n'est pas encore développée.</p>
Poisson	<p>2 à 3 plats de poisson par semaine, alterner les poissons de rivière, de culture et de mer, par ex. de la corégone, du lavaret, du lieu, du saumon, de la truite arc-en-ciel et de l'omble chevalier.</p> <p>Du hareng, du saumon de l'Atlantique ou de la truite de plus de 17 cm non éviscérés au maximum 1 à 2 fois par mois.</p>	<p>Le poisson contient des acides gras (DHA et EPA), de nombreuses vitamines et des sels minéraux comme la vitamine D, ainsi que des protéines.</p> <p>Fortes teneurs en dioxines et en PCB.</p>

	<p>Pour les personnes consommant du poisson d'eaux intérieures quotidiennement, il est recommandé de réduire les poissons prédateurs accumulant du mercure comme les grosses perches, sandres et lottes.</p> <p>Le brochet est à proscrire entièrement.</p>	Fortes teneurs en mercure.
Alcool	À proscrire entièrement.	La teneur d'alcool dans le lait maternel correspond à celle dans le sang de la mère. L'alcool est évacué du lait maternel à la même vitesse que dans le sang.
Café et autres boissons à base de caféine comme le soda et les boissons énergétiques. Sodas contenant de la caféine Boissons énergétiques Produits contenant de la caféine	<p>L'apport en caféine doit être limité à 200 mg/jour. Cela correspond à deux tasses de 1,5 dl de café ou 1,5 dl d'expresso ou à un litre de thé noir.</p> <p>Prenez en compte la teneur en caféine. Une canette de soda (3,3 dl) contient environ 25-60 mg de caféine et une bouteille (5 dl) en contient environ 35-90 mg.</p> <p>Prenez en compte la teneur en caféine. Une petite canette (2,5 dl) contient environ 80 mg de caféine et une grande canette (5 dl) environ 160 mg.</p> <p>L'emballage doit contenir un avertissement et afficher la teneur en caféine.</p>	<p>La caféine est transmise à l'enfant par le biais du lait maternel. Il y a peu d'informations scientifiques sur la limite d'apport en caféine pour l'enfant.</p> <p>Voir ci-dessus. Lorsque les produits contiennent plus de 150 mg/l de caféine, l'emballage doit indiquer l'avertissement « Haute teneur en caféine. Déconseillé aux enfants et aux femmes enceintes ou qui allaitent ».</p> <p>Voir ci-dessus.</p> <p>Voir ci-dessus.</p>
Boissons à la tisane	Déconseillées	Il n'y a pas d'informations sur la sécurité, elles peuvent contenir des produits nocifs.
Préparations à base d'herbes vendues comme compléments alimentaires	Déconseillées	Il n'y a pas d'informations sur la sécurité, elles peuvent contenir des produits nocifs.
Produits à base d'algues	Ne pas consommer si la teneur en iode est inconnue ou élevée.	La consommation excessive d'iode nuit au fonctionnement de la thyroïde.
Graines de plantes oléagineuses (par exemple, tournesol et lin)	Les graines de lin en soi, le gruau ou les graines macérées ne s'utilisent pas pour soigner la constipation. Pour les autres graines de plantes oléagineuses, ne pas dépasser 2 cuillères à soupe par jour (environ 15 g.). Les petites quantités de graines de lin, par exemple, dans le pain et l'huile de graines de lin, ne sont pas néfastes.	Le lin, comme d'autres plantes oléagineuses, a la propriété d'accumuler des métaux lourds dans ses graines, tout particulièrement du cadmium.
Gyromitres	Déconseillés.	Contiennent des résidus de gyromitrine malgré la cuisson.

Nutriment	Recommandation	À noter
Vitamine D	Pour la mère, préparation de vitamine D 10 µg/jour tout au long de l'année.	Pour l'enfant, préparation de vitamine D 10 µg/jour à partir de l'âge de deux semaines.
Calcium	Recommandation : 900 mg/jour. 5 à 6 dl de produits laitiers sous forme liquide et 2 à 3 tranches de fromage ou 100 g de fromage maigre à pâte dure assurent l'apport en calcium.	Un complément de calcium est nécessaire selon une évaluation individuelle : - 500 mg, si l'alimentation est pauvre en produits laitiers ou en aliments enrichis en calcium. - 1000 mg, si le régime alimentaire ne contient pas de produits laitiers ou de produits alimentaires dans lesquels du calcium a été ajouté
Iode	150 µg/24 h, si l'apport alimentaire est limité. Les meilleures sources alimentaires d'iode sont les produits laitiers, le poisson, les œufs et le sel alimentaire iodé.	Souvent, les suppléments polyvitaminiques pour la grossesse et l'allaitement contiennent 100-175 µg d'iode/comprimé. Ne pas dépasser 600 µg/24 h.
Préparations multi-vitamines et de sels minéraux	Une préparation multivitamines est nécessaire uniquement en cas d'alimentation peu variée ou si la mère allaite des jumeaux, donne du lait à d'autres bébés, ou en cas de nouvelle grossesse durant l'allaitement.	

Source : Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. (Mangeons ensemble - recommandations alimentaires pour les familles avec enfants). 2016. THL. VRN.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129744/KIDE26_FINAL_WEB.pdf?sequence=1