



## L'alimentation durant l'allaitement



2540, rue Sherbrooke Est, bureau 100  
Montréal, Québec H2K 1E9

Téléphone : 514 990-8917

Courriel : [information@allaitement.ca](mailto:information@allaitement.ca)

[www.allaitement.ca](http://www.allaitement.ca)

*La Ligue La Leche offre à votre  
famille une expertise complète  
et gratuite en allaitement.*

Vous a-t-on déjà dit qu'une mère qui allaite devait avoir une alimentation parfaite et qu'elle devait éviter certains aliments? En réalité, il n'y a pas de règle stricte à suivre. Vous n'avez pas à changer vos habitudes alimentaires de façon radicale pour donner à votre bébé ce qu'il y a de mieux.

### DEVRAIS-JE MANGER PLUS QU'À L'ORDINAIRE POUR PRODUIRE ASSEZ DE LAIT POUR MON BÉBÉ?

Dans le passé, on estimait à 500 calories les besoins additionnels quotidiens d'une mère qui allaite. Cependant, des recherches récentes indiquent que cette estimation pourrait être exagérée. Un rapport présenté par la *National Academy of Science* conclut qu'une consommation calorique plus importante « n'est pas liée à une augmentation de la production de lait, du moins chez les femmes des pays industrialisés qui se nourrissent bien ». Même dans les pays en voie de développement, où la malnutrition est un problème courant, les suppléments ajoutés au régime alimentaire des mères n'ont eu que peu ou pas d'impact sur leur production de lait.

La nourriture ingérée par une mère qui allaite n'est qu'une des sources d'énergie dans laquelle elle peut puiser. La masse graisseuse qui s'est déposée durant la grossesse peut aussi servir aux mêmes fins. En fait, la production de lait est un processus si efficace que, durant les premiers mois de lactation, l'énergie fournie par les réserves de graisse peut à elle seule suffire à combler les besoins de certaines mères, surtout celles qui sont peu actives physiquement. Les chercheurs ont découvert que le métabolisme des femmes devient plus efficace durant la lactation, ce qui signifierait que chaque calorie additionnelle ingérée par une mère qui allaite accomplit davantage, l'aidant à préserver sa santé et lui assurant une quantité d'énergie suffisante pour produire le lait dont son bébé a besoin. Cependant, la mère qui connaîtrait une

perte de poids trop importante et rapide à la fois devrait conclure à la nécessité d'augmenter sa consommation calorique.

### EST-IL NORMAL DE PERDRE DU POIDS DURANT L'ALLAITEMENT?

La plupart des mères constatent qu'elles perdent du poids sans effort particulier durant l'allaitement. Le docteur Judith Roepke, une nutritionniste de la Ball State University dans l'Indiana, est d'avis qu'il est plus facile de perdre les kilos accumulés durant la grossesse en allaitant. L'allaitement puise de façon naturelle dans les réserves de graisse, même dans celles accumulées avant la grossesse. La perte de poids doit cependant être progressive. Le Dr Roepke suggère aux mères qui allaitent de ne faire aucun effort conscient pour perdre du poids durant les deux premiers mois suivant la naissance. Le corps a besoin de ce répit pour se remettre de l'accouchement et établir une production de lait adéquate.

La plupart des mères qui allaitent perdent quelques kilos durant les premiers mois tout en ayant un régime alimentaire équilibré. Elles perdent souvent les kilos supplémentaires qui ont été accumulés durant la grossesse lorsque leur bébé atteint l'âge de trois à six mois. Une étude a démontré que les mères qui allaitaient leur bébé entre l'âge de trois et six mois avaient perdu plus de poids que celles qui le nourrissaient avec une préparation commerciale pour nourrissons, et ce, même si les dernières avaient une consommation calorique moindre.



Si la perte de poids ne se produit pas aussi rapidement que vous le désirez, vous pouvez commencer par augmenter votre niveau d'activité et diminuer votre consommation en calories. Il suffit souvent d'éviter la nourriture riche en calories et en matières grasses ayant peu de valeur nutritive, et de la remplacer par de bonnes habitudes alimentaires pour constater les résultats. L'exercice est aussi très utile. En vous adonnant cinq fois par semaine à une marche rapide effectuée en poussant le bébé dans une poussette, ou en le portant en écharpe ou dans un porte-bébé, et en retranchant 100 calories à votre régime alimentaire quotidien (l'équivalent de trois cuillères à thé de beurre), vous pourrez vous attendre à perdre de 0,9 à 1,3 kg par mois (2 à 3 livres).

Il est important de perdre du poids lentement et graduellement pendant l'allaitement. Les diètes sévères, les préparations liquides et les médicaments dédiés à la perte de poids sont déconseillés. Les jeûnes de moins d'un jour n'ont permis de démontrer aucune baisse dans la production de lait des mères.

## **SI JE NE ME NOURRIS PAS BIEN, MON LAIT SERA-T-IL TOUJOURS BON POUR MON BÉBÉ?**

Le lait maternel demeure toujours le meilleur aliment qu'une mère puisse offrir à son bébé, même si celle-ci se nourrit d'une façon qui est loin d'être parfaite. Des recherches menées dans les pays en voie de développement ont démontré que même « la malnutrition modérée observée chez certaines mères paraissait ne produire qu'un léger effet, voire aucun effet, sur la production de lait maternel », et que sa composition n'en était pas du tout altérée. Même s'il est vrai que la mère qui ne se nourrit pas convenablement arrivera à produire tout le lait dont son bébé a besoin, il n'en reste pas moins que toute nouvelle mère, qu'elle allaite ou non, se sentira mieux si elle se nourrit bien et intelligemment; elle aura aussi plus d'énergie et résistera davantage à la maladie.

## **QUE VEUT DIRE « MANGER BIEN ET INTELLIGEMMENT »?**

Les principes de base d'une bonne alimentation sont les mêmes pour la mère qui allaite que pour les autres membres de la famille, alors nourrissez-vous d'une grande variété d'aliments qui sont aussi proches que possible de leur état naturel. Ne limitez pas votre choix à quelques légumes ou à un régime se composant uniquement de viande et de protéines. Le poulet, la dinde, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont tous des aliments riches en protéines animales sans oublier les « viandes rouges » comme le bœuf, le porc et l'agneau. Les légumineuses telles les fèves et les arachides sont aussi de bonnes sources de protéines, surtout si elles sont combinées avec des grains, des graines, certaines noix et des produits laitiers.

Même en hiver, les supermarchés vendent une grande variété de produits frais et congelés. Vous pouvez varier la préparation de vos salades en utilisant différentes variétés de laitue, des épinards, du persil, des pousses et du chou vert ou rouge.

Plusieurs légumes comme les carottes, le brocoli, le chou-fleur et les poivrons verts peuvent tout aussi bien être mangés crus en collation rapide, que cuits dans un repas. Vous pouvez puiser les vitamines essentielles dans une grande variété d'aliments. Par exemple, 110 ml (3 on) de poivrons verts ou de choux de Bruxelles contiennent autant de vitamine C qu'une portion équivalente de jus d'orange.

La variété se retrouve même dans la catégorie « grains ». Le pain de blé entier procure beaucoup de fibres de

même que des vitamines du complexe B. Ces éléments sont aussi présents dans les céréales de blé entier, le riz brun, le maïs et l'avoine. Un sandwich au beurre d'arachide (60 ml - deux onces - de beurre d'arachide tartiné sur deux tranches de pain de blé entier) fournit 14 grammes de protéines.

Plusieurs femmes sont préoccupées par la quantité de calcium que leur procure leur régime alimentaire, étant donné que les carences en calcium peuvent contribuer à une maladie de dégénérescence des os, l'ostéoporose. Le lait est l'une des sources qui permettent aux femmes enceintes ou à celles qui allaitent de se procurer le supplément en calcium qui leur est souvent recommandé.

Toutefois, si vous n'aimez pas le lait, ou que vous y êtes intolérante ou allergique, d'autres options s'offrent à vous. Le yogourt et le fromage sont de bonnes solutions de remplacement de même que le bok choy cuit, une sorte de chou dans lequel on retrouve 86% du calcium contenu dans la même quantité de lait. Une portion de 125 ml (½ tasse) de graines de sésame moulues contient deux fois plus de calcium que 250 ml (1 tasse) de lait et peut facilement être ajoutée à une salade ou à un aliment cuit.

L'allaitement en soi ne contribue pas à l'ostéoporose. Bien que les femmes perdent de la densité osseuse durant l'allaitement, les recherches ont démontré qu'il y avait récupération et même augmentation de la densité osseuse après le sevrage.



## LA PRISE DE SUPPLÉMENTS VITAMINIQUES EST-ELLE NÉCESSAIRE?

Si votre alimentation est équilibrée et variée, les suppléments vitaminiques ne sont habituellement pas nécessaires durant l'allaitement. Cependant, une carence en certaines vitamines chez la mère entraînera éventuellement une baisse du niveau de ces vitamines dans son lait. Ainsi, si votre alimentation est restreinte ou s'il vous semble qu'elle puisse être meilleure, un supplément vitaminique pourrait s'avérer judicieux. Par exemple, la mère végétarienne qui évite complètement les produits d'origine animale devrait prendre un supplément de vitamine B12 durant l'allaitement afin de s'assurer que les besoins en vitamine B12 de son bébé soient comblés.

## COMMENT PUIS-JE TROUVER LE TEMPS DE BIEN MANGER TOUT EN M'OCCUPANT D'UN NOUVEAU BÉBÉ?

Pour plusieurs mères qui allaitent, le défi ne consiste pas tant à savoir quoi manger mais plutôt à trouver le temps pour faire les courses et cuisiner. Une bonne alimentation ne veut pas dire passer plus de temps dans la cuisine. Plusieurs aliments sont à la fois nutritifs et à portée de main pour faire une collation ou un repas rapide. Le beurre d'arachide, le fromage, le yogourt, le pain fait de grains entiers ou les craquelins, les tomates entières, les pousses, les fruits frais, les légumes crus entiers ou coupés, les œufs cuits « à la coque » et les noix peuvent être consommés avec peu ou pas de préparation. Plusieurs petits repas pris fréquemment peuvent être tout aussi nutritifs que trois repas plus copieux. Certaines mères s'efforcent de prendre une collation santé accompagnée d'un breuvage chaque fois qu'elles s'assoient pour allaiter.

Si vous planifiez vos repas pour toute la semaine, vous vous rendrez au supermarché moins souvent. De plus, si vous lavez et coupez les légumes en grande quantité à la fois, vous en aurez toujours sous la main, au réfrigérateur, que ce soit pour en prendre une poignée en collation ou pour ajouter à une salade ou à un plat. En cuisinant vos recettes préférées en double, vous pourrez en congeler une partie pour les jours plus mouvementés simplement en mettant un peu plus de temps à la préparation.

Partout dans le monde, les femmes produisent du lait en quantité suffisante et même abondante à partir d'une diète qui est loin d'être parfaite. Ruth Lawrence, médecin

## Y A-T-IL CERTAINS ALIMENTS QUE JE DEVRAIS PRIVILÉGIER OU ÉVITER DURANT L'ALLAITEMENT?

Contrairement à la croyance populaire, il n'y a pas d'aliment à privilégier ou à éviter durant l'allaitement. Si vous avez de saines habitudes alimentaires, il n'y a aucune raison d'y changer quoi que ce soit pendant l'allaitement. Il n'existe aucun aliment obligatoire (comme le lait) qui soit indispensable à la mère qui allaite, ni aucun aliment qui soit à proscrire. Bien que plusieurs cultures dans le monde prescrivent des interdits alimentaires pour les mères qui allaitent, ceux-ci diffèrent d'un pays à l'autre. La plupart des mères constatent qu'elles peuvent manger tout ce qu'elles désirent avec modération sans que leur bébé en soit incommodé.

La mère qui allaite peut se demander si certains aliments ingérés sont en cause lorsque son bébé est maussade. Peu importe la façon dont un bébé est nourri, il est normal que

son humeur soit aigrie par moments durant les trois premiers mois; il est peu probable qu'il réagisse alors à un aliment que vous avez ingéré. Il arrive toutefois, à l'occasion, surtout dans les familles où on souffre d'allergies alimentaires, qu'un aliment ingéré par la mère affecte le bébé allaité. Certaines mères remarquent que leur bébé devient très maussade après qu'elles aient ingéré un certain aliment (surtout ceux ayant un goût fort ou épicé), ou après qu'elles aient consommé une quantité inhabituellement importante d'un aliment ou d'une boisson. Dans un tel cas, il suffit d'éviter ce produit et de continuer l'allaitement; tout devrait rentrer dans l'ordre en un jour environ.

Toutefois, la sensibilité à certains aliments n'est pas toujours aussi évidente. Certains bébés réagissent à des aliments qui sont ingérés par leur mère sur une base régulière. Lorsque l'inconfort du bébé est attribuable à un aliment faisant partie de la diète régulière de la mère (l'allergène le plus fréquent étant le lait de vache et les produits laitiers), il peut s'écouler de deux à trois semaines, une fois l'allergène éliminé de l'alimentation de la mère, avant qu'il y ait amélioration. Assurez-vous de consulter un médecin ou un(e) nutritionniste pour trouver des aliments de remplacement ou des suppléments de vitamines et minéraux avant d'éliminer des aliments importants de votre alimentation sur une longue période.

Deux autres questions sont couramment posées soit « Puis-je manger du chocolat? » et « Qu'en est-il de la caféine? ». Les mères qui allaitent se font souvent dire d'éviter la caféine. Pourtant, des études ont démontré que seule une très faible quantité de la caféine ingérée passe dans le lait maternel. La caféine en quantité modérée (l'équivalent de cinq tasses de café par jour ou moins) ne causera aucun problème à la majorité des



mères qui allaitent et à leur bébé. Toutefois, si votre bébé se montre maussade et qu'il dort très peu, essayez de diminuer votre consommation de caféine pendant deux ou trois semaines; vous verrez ainsi si son rythme de sommeil et son humeur s'en trouvent améliorés. N'oubliez pas que la plupart des boissons gazeuses contiennent de grandes quantités de caféine, de sucre ou d'édulcorant et qu'elles ne constituent pas un choix santé ni pour vous, ni pour votre bébé. Le chocolat contient de la théobromine, une substance apparentée à la caféine, mais la plupart des mères constatent qu'en quantité modérée, cet ingrédient n'affecte pas leur bébé allaité. Alors oui, les mères qui allaitent peuvent manger du chocolat (ainsi que tout autre aliment) en quantité modérée.

.....  
Presque toute la littérature traitant de l'allaitement propose des règles compliquées sur l'apport alimentaire qui ne tiennent aucunement compte des préférences alimentaires de la mère. C'est pourquoi certaines femmes choisissent de ne pas allaiter pour éviter d'avoir à se conformer à ces règles qu'elles perçoivent difficiles à suivre ou trop restrictives. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, Ruth Lawrence, médecin

## QUELS LIQUIDES DEVRAIS-JE BOIRE PENDANT L'ALLAITEMENT? QUELLES QUANTITÉS SONT RECOMMANDÉES?

Boire à sa soif est la meilleure indication que devrait suivre la mère qui allaite. Plusieurs mères ont un verre d'eau qui les attend lorsqu'elles s'assoient pour allaiter. De cette façon, elles peuvent boire immédiatement lorsqu'elles ressentent la soif sans attendre d'être complètement assoiffées. La plupart des mères constatent qu'elles ont plus souvent soif lorsqu'elles allaitent. On peut s'hydrater avec de l'eau, des jus de fruits et de légumes, du lait et de la soupe. Les besoins en fluide sont différents pour chaque mère qui allaite et il n'est ni nécessaire, ni bénéfique de boire une quantité fixe de liquide chaque jour. Il est préférable pour chacune de suivre les signes que son corps lui envoie. Ainsi, vous saurez que vous ne buvez pas suffisamment si votre urine devient plus foncée ou si vous souffrez de constipation. Une urine pâle et des selles régulières sont des signes que vous buvez suffisamment de liquide. Des études ont confirmé qu'en se contraignant à boire beaucoup de liquide, on ne réussit pas à augmenter la production de lait (sans compter l'inconfort physique auquel on s'expose).

En ce qui concerne les breuvages alcoolisés, la modération est, une fois de plus, la conduite à retenir. L'*American Academy of Pediatrics Committee on Drugs* considère que la consommation d'alcool est compatible avec l'allaitement, bien que des effets secondaires aient été remarqués lorsque l'alcool est consommé en grande quantité. Les recherches ont démontré que les effets de la consommation d'alcool sur le bébé allaité sont directement proportionnels à la quantité ingérée par la mère. En plus de ses effets produits sur le bébé, l'alcool consommé en grande quantité peut inhiber le réflexe d'éjection chez certaines mères. Il n'a pu être démontré que l'alcool consommé occasionnellement ou de façon régulière en petites quantités puisse être dommageable pour le bébé allaité; toutefois, des abus réguliers d'alcool commis par une mère qui allaite peuvent ralentir la prise de poids de son bébé et nuire à son développement.

## QUE PUIS-JE MANGER OU BOIRE POUR AUGMENTER MA PRODUCTION DE LAIT?

Il existe plusieurs mythes voulant que certains aliments « magiques » puissent faire augmenter la production de lait, par exemple « Il faut boire du lait pour produire du lait. ». Cependant, il n'existe aucune preuve à l'effet qu'un aliment ou qu'un breuvage particulier affecte la production de lait. Celle-ci est déterminée principalement par la loi de l'offre et de la demande; plus le bébé tète efficacement et souvent, plus il y a de lait produit. On peut aussi dire que moins un bébé tète souvent (ou moins il est efficace au sein), moins il y a de lait produit.

Si vous êtes préoccupée par votre production de lait, vous pouvez évaluer si votre bébé reçoit assez de lait en comptant le nombre de couches mouillées et souillées. Au moins cinq à six couches mouillées et trois ou quatre couches souillées par jour indiquent que le bébé reçoit assez de lait. (Lorsque le bébé a atteint six semaines, il apparaît normal qu'il souille moins de couches chaque jour). Un gain de poids moyen de 170 grammes (6 on) par semaine indique également que votre bébé reçoit assez de lait.

« Manger à sa faim » et « Boire à sa soif » sont les phrases les plus importantes à retenir à propos de l'alimentation durant l'allaitement. Il n'y a aucune règle compliquée à respecter, ni d'aliment à consommer ou à éviter à tout prix.



Peu importe vos habitudes alimentaires ou vos préférences, l'allaitement vous permet de donner ce qu'il y a de mieux à votre bébé. Presque toute la littérature traitant de l'allaitement propose des règles compliquées sur l'apport alimentaire qui ne tiennent aucunement compte des préférences alimentaires de la mère. C'est pourquoi, certaines femmes choisissent de ne pas allaiter pour éviter d'avoir à se conformer à ces règles qu'elles perçoivent difficiles à suivre ou trop restrictives. *Breastfeeding : A Guide for the Medical Profession* Ruth Lawrence MD.

Peu importe vos habitudes alimentaires ou vos préférences, vous pouvez donner ce qu'il y a de mieux à votre bébé en l'allaitant.

Des femmes qui vivent dans toutes sortes de conditions, en Amérique du Nord et ailleurs dans le monde, ont la capacité de nourrir entièrement leur nourrisson avec leur lait. Elles sont capables de produire une quantité suffisante de lait dont la qualité est adéquate pour favoriser la croissance et la bonne santé de leur enfant, et ce même si l'apport de certains nutriments ou de calories est limité. *The National Academy of Sciences' Subcommittee on Lactation*.

Partout dans le monde, les femmes produisent du lait en quantité suffisante et même abondante à partir d'une diète qui est loin d'être parfaite. Ruth Lawrence MD. Peu importe vos habitudes alimentaires ou vos préférences, vous pouvez donner ce qu'il y a de mieux à votre bébé en l'allaitant.

## Références

- American Academy of Pediatrics Committee on Drugs. The transfer of drugs and other chemicals into human milk. *Pediatrics* 2001; 108(3):776-89.
- Brewer, M. et al. Postpartum changes in maternal weight and body fat depots in lactating vs nonlactating women. *Am J Clin Nutr* 1989; 49:259-65.
- Butte, N. et al. Effect of maternal diet and body composition on lactational performance. *Am J Clin Nutr* 1984; 39:296-306.
- Butte, N. Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants. *J Pediatr* 1984; 104:187-95.
- Dewey, K. Maternal weight-loss patterns during prolonged lactation. *Am J Clin Nutr* 1993; 58:162-66.
- Dewey, K. Energy and protein requirements during lactation. *Ann Rev Nutr* 1997; 17:19-36.
- Dusdieker, L. et al. Effect of supplemental fluids on human milk production. *J Pediatr* 1985; 106(2):207-11.
- Heinig, M. et al. Lactation and postpartum weight loss. *Mech Reg Lact Inf Nut Util.* 1992; 30:397-40.
- Illingworth, P. et al. Diminution in energy expenditure during lactation. *Br Med J* 1986; 292:437-40.
- Lawrence, R. et Lawrence, R. *Breastfeeding a Guide for the Medical Profession*, 5<sup>e</sup> ed. St-Louis, Mosby, 2005.
- Little, R. et al. Maternal alcohol use during breast-feeding and infant mental and motor development at one year. *N Engl J Med* 1989; 321(7):425-30.
- Mennella, J. et al. The transfer of alcohol to human milk. Effects on flavor and the infant's behavior. *N Engl J Med* 1991; 325(14):981-85.
- Subcommittee on Nutrition, National Academy of Sciences. *Nutrition during Lactation*. Washington DC, National Academy Press, 1991.
- Nehlig, A. and Debry, G. Consequences on the newborn of chronic maternal consumption of coffee during gestation and lactation: a review. *J Am Coll Nutr* 1994; 13(1):6-21.

## Adaptation d'un article original écrit par Nancy Mohrbacher

**Traduction:** Chantal Desjardins

**Révision:** Luce Martel et Mylène Schryburt

**Date:** septembre 2009