

ADAPTER L'ALIMENTATION à L'ALLAITEMENT

On peut quasiment manger de tout en allaitant (tout est bon avec modération).

On privilégiera cependant :

- au minimum 1,5L d'eau par jour en plus des tisanes
- les huiles biologiques (colza, olive, lin, noix, bourrache, chanvre ..)
- les jus de légumes
- les poissons riches en oméga 3 et DHA
- un bon apport en iode
- un bon apport en fer
- les oléagineux
- les céréales semi ou complètes
- les flocons d'avoine
- le germe de blé
- les algues sous toutes formes
- les graines de chia, lin
- les avocats
- les graines germées

On évitera cependant :

- certains excitants qui empêchent l'assimilation du fer (le thé, café) pas plus de 2 tasses / jour
- les crudités en grand nombre (augmentent les coliques du nourrisson)
- la consommation d'alcool et de cigarette (gérer son temps entre la consommation et la prochaine tété)

Mais surtout, soyez simplement à l'écoute de votre bébé et essayez d'observer ses humeurs ou façon de digérer lorsque vous mangez un ou plusieurs aliments non habituels.

Cela vous guidera au quotidien.

Il existe également certains aliments qui favorise ou au contraire baisse la lactation (à adapter sur le moment et selon vos besoins)

Le lait maternel est d'une magie incroyable puisqu'il s'adapte aux besoins de votre bébé et se modifie quasiment à chaque tétée.

Il évolue également au cours de la journée, ainsi, le matin il sera plus riche en tyrosine (il est donc intéressant de consommer un petit déjeuner protéiné) Cela renforcera votre apport en protéine et stabilisera les besoins glycémiques pour la journée.

Le soir, le lait maternel est plus concentré en mélatonine (l'hormone du sommeil pour votre bébé et vous)

On peut donc aider l'organisme en consommant des aliments riches en tryptophane (parmesan, graines de courges, riz complet, flocons d'avoine, noix, avocat, huiles, chocolat noir 70% minimum, banane...)

