

# Bien manger pendant la période d'allaitement

Quand vous allaitez, votre corps a besoin de plus de calories et de plus d'éléments nutritifs. Essayez ce qui suit :

- ✓ mangez chaque jour une grande variété d'aliments (voir le [Guide alimentaire canadien](#))
- ✓ mangez plus si vous avez plus faim que d'habitude
- ✓ buvez beaucoup de liquides – eau, lait faible en gras ou boisson de soja enrichie non sucrée
- ? continuez de prendre un supplément de multivitamines avec acide folique



### LE SAVIEZ-VOUS?

Plusieurs des aliments que vous avez peut-être évités durant votre grossesse ne posent plus de risques une fois que votre bébé est né. Les fromages non pasteurisés, les tisanes et les sushis, par exemple, sont tout à fait acceptables pendant que vous allaitez.

Vous devriez quand même continuer d'éviter de consommer certains aliments et certaines boissons pendant la période où vous allaitez. Ce qu'il faut éviter :

- ✗ les poissons dont la chair contient beaucoup de mercure
- ✗ les aliments et les boissons avec beaucoup de caféine
- ✗ l'alcool

