

Bien manger pendant la période d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine

Il n'y a pas de régime spécial nécessaire pour les parents qui allaitent. Si vous allaitez au sein ou à la poitrine, la quantité de nourriture dont vous avez besoin peut ou non changer par rapport à vos besoins durant la grossesse. Faites confiance à votre intuition : mangez quand vous avez faim et cela guidera ce que vous mangez et quelle quantité. Un peu de nourriture supplémentaire chaque jour, comme une collation supplémentaire, peut aider à répondre à vos besoins énergétiques et nutritionnels pendant l'allaitement.



Essayez ce qui suit :

- ✓ mangez chaque jour une grande variété d'aliments (voir [Le Guide alimentaire canadien](#))
- ✓ assurez-vous que vous consommez les nutriments essentiels, notamment la vitamine A, la vitamine B12, la vitamine D, les oméga-3 et le calcium (voir [Les éléments nutritifs essentiels pendant la grossesse](#))
- ✓ mangez plus si vous avez plus faim que d'habitude
- ✓ boire de l'eau comme boisson principale
- ✓ continuez de prendre un supplément de multivitamines avec acide folique



LE SAVIEZ-VOUS?

Beaucoup d'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 et les sushis, par exemple, sont tout à fait acceptables pendant que vous allaitez au sein ou à la poitrine.

Vous devriez quand même continuer d'éviter de consommer certains aliments et certaines boissons pendant la période où vous allaitez au sein ou à la poitrine. 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
- ✗ les tisanes, autres que celles sans danger pendant la grossesse (voir [Les aliments à éviter ou à consommer en petite quantité pendant la grossesse](#))