



# JOUR 10 : ALIMENTATION ET RECUPERATION POSTPARTUM

## Digestion et assimilation des aliments

Le postpartum est un moment où le **corps assimile moins bien les nutriments** alors que c'est là qu'il en a le plus besoin. Vu qu'il fonctionne en mode survie, le système nerveux ralentie son fonctionnement en diminuant la production d'enzymes et de sucs gastriques et il est alors plus difficile de décomposer les aliments et d'assimiler les nutriments. Ceci est accentué par une alimentation difficile à digérer qui crée des inflammations créant des déséquilibres qui se manifestent par des sautes d'humeur, perte de cheveux, dépression ...

## Lien entre alimentation et dépression postpartum

Il a été constaté que les femmes qui connaissent la dépression, présentent les carences suivantes :

- 17,4% carence en fer
- 12 carence en zinc
- 51% carence en Vitamine D
- 80-90 carence en magnésium
- 25 à 47% sont carencés en vitamine B
- Plus de 50% sont carencés en iode

et aussi omega 3, selenium, cuivre..

L'état du microbiote intestinal (environnement des bactéries) a des conséquences sur l'état mental d'une personne présentant des symptômes dépressifs.

## L'alimentation : principal médicament du postpartum

La diététique postnatale va avoir comme objectif faciliter la digestion du corps, de renforcer l'immunité et de reconstruire ses ressources internes.

Les symptômes qui sont fréquemment rencontrés sont banalisés alors qu'ils sont l'expression de déséquilibres et de carences.

Il est important d'écouter et d'observer son corps



# JOUR 10 : ALIMENTATION ET RECUPERATION POSTPARTUM



## A PRIVILEGIER POUR L'ALIMENTATION POSTPARTUM

### MANGER CHAUD

Le fait de manger chaud facilite la cicatrisation du corps, car il n'a pas à utiliser d'énergie supplémentaire pour réchauffer les aliments à bonne température. Le froid contracte les vaisseaux sanguins, ce qui rend l'assimilation des nutriments plus difficile.

**La chaleur reconforte et guérit**

### CUISINER LES FRUITS ET LES LEGUMES.

Le corps postpartum manque d'enzymes et de sucs gastriques pour digérer le cru, il est alors nécessaire de cuire les fruits et les légumes pour que le corps puisse facilement et rapidement accéder aux nutriments dont il a besoin pour fonctionner.

### PLANIFIER

Planifier et préparer des repas, permettra de gagner en sérénité et en maîtrise de ce que tu vas manger après l'accouchement.

### MANGER AVEC CONSCIENCE ET ENVIE

L'alimentation c'est plus que de l'ingestion d'aliments, nous avons un rapport émotionnel à l'alimentation. En mangeant, tu prends soin de toi

### MANGER SOUVENT SANS SE SOUCIER DE L'HEURE QU'IL EST

Ecoute ton corps quand il a faim. Il a des besoins supplémentaires du fait de l'accouchement et de la production de lait.

### BOIRE BEAUCOUP

De l'eau, des tisanes, des bouillons, soupe pour reconstituer les liquides qu'il a perdu pendant l'accouchement.

### CONSOMMER DES BOUILLONS SANS MODERATION

Ils sont riches en bonnes lipides dont le bébé bénéficiera au travers du lait maternel, mais le corps a également besoin de lipides pour réparer les tissus. Les bonnes graisses sont source d'énergie et réparent.



## A EVITER POUR L'ALIMENTATION POSTPARTUM

### PRENDRE DES SUPPLEMENTS TROP TOT

Ils ne sont pas forcément facile à digérer et ne sont pas la réponse ultime. Les compléments sont à utiliser une fois que la base alimentaire est posée.

### BOIRE DE L'EAU FROIDE

Cela va de pair avec le besoin de chaleur. L'eau tiède ou chaude hydrate plus rapidement le corps et détend les muscles intestinaux plutôt que de les comprimer

### MANGER DU GLUTEN ET DES PRODUITS LAITIERS

Ils peuvent être mal supportés et cause des inflammations au niveau digestif.

### NE PAS MANGER DE VIANDE

Même dans les cultures traditionnellement végétarienne, le régime postpartum inclus de la viande pour apporter de la vitamine B12 qui contribue à la constitution des cellules sanguines et à la cicatrisation de l'utérus. De la créatine pour l'énergie, de la carnosine pour les muscles, du fer plus facilement assimilable lorsqu'il est d'origine animal

### SE METTRE LA PRESSION

Le plan est là pour te donner une direction sans être rigide.



# JOUR 10 : ALIMENTATION ET RECUPERATION POSTPARTUM

<span style="color: green;">✓</span> A PRIVILEGIER POUR L'ALIMENTATION POSTPARTUM	<span style="color: red;">✗</span> A EVITER POUR L'ALIMENTATION POSTPARTUM
<p><b>CHOISIR DES COMBINAISONS ALIMENTAIRES SIMPLES</b>            Les aliments se digèrent à un rythme différent, un fruit en 30 min, certaines céréales en 3H. Recherche des aliments et des plats simples à digérer sans trop de catégories d'aliments différents</p>	
<p><b>MANGER SOUVENT LA MEME CHOSE</b>            Prépare tes repas en grande quantité pour pouvoir en remanger encore et encore</p>	
<p><b>MANGER BIO, LOCAL ET DE SAISON</b>            Pour favoriser la qualité, la fraîcheur et le nutritif des aliments que tu consommes</p>	
<p><b>FAIRE TREMPER LES LEGUMINEUSES, LES NOIX ET LES CEREALES PENDANT LA NUIT</b>            Ce sont des aliments difficiles à digérer et qui empêchent l'assimilation des vitamines notamment à cause de l'acide phytique. Le trempage permet de le supprimer et de les rendre plus digeste.</p>	
<p><b>LES ACCOUCHEMENTS DIFFICILES ET LES CESARIENNES DEMANDENT PLUS DE TEMPS</b>            Pour un accouchement par voie basse, il est recommandé un plan de 6 semaines, mais si cet accouchement a été particulièrement long, traumatisant ou qu'il y'a eu une césarienne, tu peux prévoir jusqu'à 12 semaines de récupération</p>	

## Recommandation par phase postpartum

0-10 jours	10-21 jours	21-42 jours
<p><b>Objectif : nettoyer, reconstruire le feu digestif et lancer l'allaitement.</b></p> <p>Privilégier les aliments très cuits, cuisinés sous forme de bouillon et de soupe</p> <p>Ex : Porridge, soupe, bouillons</p>	<p><b>Objectif reconstruire les tissus, renforcer la digestion et la lactation</b></p> <p>Continuer la consommation sous forme liquide, possibilité d'introduire des légumes cuits à la vapeur</p> <p>Ex : Jus de fruits, avocats, soupe de poulet ou de poissons</p>	<p><b>Objectif : Revitalisation, digestion et lactation</b></p> <p>Possible de manger des plats plus consistants mais toujours facile à digérer.</p> <p>Ex : Pates, haricots</p>



# JOUR 10 : ALIMENTATION ET RECUPERATION POSTPARTUM

Maintenant que tu connais les principes fondamentaux de l'alimentation postpartum, je te propose en prévision des prochains jours de réfléchir à quelques plats que tu pourrais cuisiner en grande quantité en prévision du postpartum.

Existe-t-il également autour de chez toi des traiteurs postpartum ou des restaurants asiatiques ou indiens chez qui tu pourrais passer quelques commandes.

Y'a-t-il des personnes à qui tu pourrais demander de te cuisiner quelques petits plats en prévision de leur visite après ton accouchement.