



# JOUR 11 : ALIMENTATION ET ALLAITEMENT

L'alimentation a également un rôle à jouer dans le cadre de l'allaitement, même si elle n'a pas d'impact **dans la composition du lait**, car le corps s'arrange pour trouver tout ce dont il a besoin pour fournir les nutriments au détriment de la mère si il le faut.

L'alimentation variée et équilibré permettra surtout de mieux gérer la fatigue et éviter les carences.

## Quelques exceptions à prendre en compte pour ton allaitement

La qualité des lipides sera impactée par l'apport en **Acide Gras Essentiels** non synthétisés par le corps qui intervient dans le développement du cerveau et du système nerveux du bébé.

**L'apport en iode qui intervient** dans la maturation du cerveau dépend également de la mère. Tu pourras le trouver dans les crustacés, le sel iodé, les algues.

Nous manquons pour la plupart d'entre nous de **Vitamine D**, tu pourras la trouver dans la chair des poissons gras, le jaune d'œuf sous forme alimentaire et en s'exposant raisonnablement au soleil entre Avril et Septembre. Le lait maternel a une faible teneur en Vitamine D et il est quasiment systématiquement demandé de compléter les nourrissons en Vitamine D.

## Alimentation RGO et coliques

Dans les cas de RGO compliqué ou le bébé a du mal à prendre du poids et qu'il souffre de manière continue, certains aliments peuvent avoir un impact comme l'allergie aux protéines de lait de vache, le café, les épices, les cacahuète, le soja, les agrumes, les tomates. Dans ces cas, sous supervision d'un professionnel, tester l'arrêt d'un aliment pendant 1 semaine ou 2 semaines pour les protéines de lait de vache, pour voir les effets avant de passer à un autre aliment.

Bien qu'il n'y'ait pas de liens directs pour les coliques et l'allaitement, n'hésite pas à observer ce que tu manges pour voir comment bébé réagit, surtout si ça se répète, et ajuster ton alimentation en fonction.

## Aliments recommandés pour l'allaitement

Petits poissons gras - Algues - flocons d'avoine - Oléagineux - germe de blé - Fenouil- Fenugrec - crustacé - œufs jaune coulant.



# JOUR 11 : ALIMENTATION ET ALLAITEMENT

**As-tu une idée de ton niveau de Vitamine D ? As-tu été supplémenté au cours de ta grossesse ?**

**Commence à dresser une première liste de course suite au jour 10 et 11**