

L'alimentation du Post Partum

On continue sur les bonnes habitudes prises pendant la grossesse.

Le corps dépense beaucoup d'énergie après l'accouchement pour récupérer. Il est important d'avoir une alimentation équilibrée afin de ne pas développer de carences.

Une bonne alimentation influence aussi le bien être.

Il est recommandé de préparer des plats en avance pendant la grossesse (deux à trois mois à l'avance) et de les congeler en vue de la période post natale (tout ce temps supplémentaire pourra servir au repos après la naissance de bébé). N'hésitez pas à demander à vos proches de vous ramener également des plats faits maison.

Préferer :

- Des aliments cuits et chauds qui sont plus digestes, facilitent le transit (si possible à la vapeur pour conserver les nutriments). Privilégier les ragoûts, currys, dhals de lentilles, mijotés, gratins
- Des aliments liquides (soupes, bouillons, porridges etc).
- De bons gras : avocats, oléagineux, petits poissons gras (sardines, harengs, maquereaux, anchois), huiles végétales (surtout celles riches en oméga 3 =huile de lin, de colza, de noix ou de germe de blé : à consommer crues).
- Des protéines en quantité suffisante (légumineuses, œufs, soja, graines et fruits à coques, viande et poisson en petites quantités).
- Des céréales semi complètes plutôt que blanches.
- Une alimentation riche en fer (légumineuses, tofu, œufs, graines de courge et de tournesol, algues, légumes verts, viande rouge en petites quantités).
- Une bonne hydratation, fde préférence avec des infusions.

On évite :

- Les aliments crus (peuvent provoquer des ballonnements et des coliques chez le nourrisson en cas d'allaitement maternel).
- La viande à tous les repas (peu digeste).
- Les excès de produits laitiers.
- Les aliments transformés, frits, très sucrés.
- Les sodas, l'alcool, le café et le thé noir

Pour les mamans allaitantes :

- On s'hydrate +++ (au moins 2L d'eau par jour).
- L'allaitement faisant consommer plus d'énergie, on a besoin de manger un peu plus que d'habitude : ne pas hésiter à ajouter des collations de fruits secs dans la journée.
- On consomme des aliments qui favorisent la lactation : fenouil, anis, carvi et fénugrec (on peut aussi les consommer en tisane).