

Ouvrir avec Google Docs - Fichier - Créer une copie. Ne pas modifier ce document directement svp 🥲

Envoyez cette fiche dans un délai de 10 jours après votre candidature à *recrutement-lactaidante@allaitement-toutunart.fr*

Fiche de lecture

Nom : Nasser
Prénom : Audrey
Adresse e-mail : a.traillou@gmail.com
Mon adhésion est à jour :

J'ai choisi l'article :

Les aliments passent ils dans le lait?

Beaucoup de mamans posent la question « est-ce qu'il y a des aliments interdits pendant l'allaitement? » ou « que ne dois-je pas manger ou éviter, pour ne pas que

mon bébé soit malade ou ait des gaz? ».
Vous trouverez ici un petit extrait de l'article de « Allaitement-et jumeaux » traitant le sujet.

On le sait lorsqu'on allaite cela demande plus d'énergie il faut donc bien et mieux manger afin d'apporter les nutriments, les vitamines et les calories nécessaires, il faudra envisager d'augmenter environ de 600 calories par jour, et par enfant, vos repas. Et tout ce que nous mangeons est digéré et transformé en molécules, nutriments etc.. ce qui passent donc dans le sang et le lait. Nous vous laissons donc lire pour mieux comprendre.

« En fait, **les saveurs de nos aliments sont parvenues à nos enfants durant leur gestation;** durant neuf mois environ, les substances qui donnent le goût aux aliments ont transité par le cordon ombilical. Durant l'allaitement, ces substances transitent de l'appareil digestif au lait que nous fabriquons, via le système digestif et vasculaire.

La semaine du goût me fait toujours rigoler! c'est grâce à l'allaitement maternel qu'on parfait le palais de nos enfants! car ils goûtent à tous nos aliments…. la diversification en devient idéale, et leur alimentation future aussi, car elle sera diverse!

Donc a priori, les bébés ayant « bu » des aliments durant leur gestation supporteront ces mêmes aliments après leur naissance; c'**est pourquoi il ne faut pas forcément se priver de ce qui peut avoir un goût prononcé** comme les choux, les sauces soja. sauf si l'enfant réagit par des gaz, des ballonnements.

Si l'enfant répond par des gaz, des ballonnements, qu'il n'est pas bien, là il convient d'attendre quelques semaines (le temps que l'appareil digestif du bébé soit un peu plus mature) pour faire une nouvelle tentative. **Ou bien faut-il simplement DIMINUER la quantité de l'aliment incriminé**, parfois, 1 louche ça passe, alors que 2 ça casse…..

Il arrive rarement qu'un enfant fasse la grève de la tétée à cause du mauvais goût du lait (on parle « goût », pas qualité). J'ai néanmoins noté un cas avec des asperges, un refus total de téter; la maman a donné le sein plusieurs fois de suite au jumeau qui n'a pas réagi au goût, puis elle a tiré son lait encore, avant de re-proposer le sein. Dans le cas de l'asperge, il faut éliminer l'acide urique, il peut donc convenir de bien boire temporairement pour éliminer. »

extrait de « Digestion des aliments ingérés par la mère et passage dans le lait » – Allaitement Jumeaux

Karine Lafargue

J’ai fait le choix de cet article car :

Ce que j’ai apprécié dans cet article :

Cependant, il y a pour moi quelques limites à cet article :