ALIMENTATION DE LA MÈRE
NUTRITION ET ALLAITEMENT

1 MANGEZ À VOTRE FAIM ET BUVEZ QUAND VOUS AVEZ SOIF

Manger des aliments sains vous donnera de l'énergie et vous gardera en forme pour prendre soin de votre bébé. Mais ne vous inquiétez pas si vous ne mangez pas toujours parfaitement bien.

Votre lait contient tout ce qu'il faut pour bébé.

Pour en savoir plus, **consultez une IBCLC ou autre professionnel de l'allaitement**.

Nourri-Source
LAURENTIDES

ALIMENTATION DE LA MÈRE
NUTRITION ET ALLAITEMENT

2 MANGEZ À VOTRE FAIM ET BUVEZ QUAND VOUS AVEZ SOIF

Les aliments dit lactogènes (stimulant la production de lait) sont souvent bons pour la santé, donc si on vous en propose vous pouvez les manger.

Par contre, la seule façon prouvée d'augmenter la production de lait est d'avoir des tétées fréquentes avec une prise du sein profonde.

Pour en savoir plus, **consultez une IBCLC ou autre professionnel de l'allaitement**.

Nourri-Source
LAURENTIDES

ALIMENTATION DE LA MÈRE
NUTRITION ET ALLAITEMENT

3 MANGEZ À VOTRE FAIM ET BUVEZ QUAND VOUS AVEZ SOIF

Vous n'avez pas besoin de suivre un régime particulier. Vous pouvez manger les aliments qui n'étaient pas conseillés durant la grossesse (ex. : sushi, fromage non pasteurisé).

Il faut cependant continuer à limiter certains aliments ou substances comme la caféine, les boissons énergétiques, certains poissons et l'alcool.

Pour en savoir plus, **consultez une IBCLC ou autre professionnel de l'allaitement**.

Nourri-Source
LAURENTIDES