

## Allaitement Maternel : Aide-mémoire

Recommandation : Si possible, allaiter au moins 6 mois puis idéalement poursuivre en parallèle de l'alimentation diversifiée (dès le début du 5<sup>ème</sup> mois).

**Bénéfices de l'allaitement :** (discuté plus en détail durant la consultation)

### 1) Enfant :

- Nutritionnel (composition du lait maternel change au fil des mois, pour être optimal pour le développement et la croissance de l'enfant)
- Fonction gastro-intestinale (microbiote, motilité)
- Défense immunitaire (exemple : IgA)
- Psycho-affectif (la relation harmonieuse avec son enfant semble plutôt liée au contact « peau à peau », donc aussi possible sans allaiter)

Bénéfices directs (à court terme)

- ➔ Augmentent avec le nombre de mois d'allaitement effectué
- ➔ Parfois au-delà de la période d'allaitement

- Gastro-entérite
- Otites moyennes aiguës
- Pneumonies
- Infections urinaires
- Septicémies
- Infection covid
- Mort subite du nourrisson

- ⇒ Diminution de la mortalité, du nombre d'hospitalisation et des consultations ambulatoires (maladies moins sévères)

Bénéfices à long terme (évidences modérées)

- Diabète type 1
- Crohn, colite ulcéreuse
- Bronchite obstructive du petit enfant
- Caries, trouble occlusif dentaire

Bénéfices possibles mais pas assez d'évidences actuelles : Asthme atopique, eczéma, allergie alim, obésité, leucémie, tr. neuro (IQ, comportement, THDA, Autisme)

### 2) Mère :

Accélère le temps de récupération utérine (moins d'hémorragie), rôle contraceptif modéré, diminution risque cancer (sein, ovaire, utérus), diminution du risque de maladies cardio-vasculaire, de diabète type 2

Possible mais pas assez d'évidences actuelle : diminution risque dépression post-partum, diminution du poids, diminution risque d'ostéoporose

### 3) Économique (famille, société)

## **Nutrition mère pendant la période d'allaitement :**

**Référence :** En parler avec votre gynécologue, sage-femme et pédiatre

**Alimentation saine et équilibrée** (éviter les régimes amaigrissants), perte poids maternel de 0,5kg/semaine max.

Aliment ingéré par mère : rarement lien avec flatulences ou indispositions chez le bébé. Si constat qu'un aliment particulier (un légume ballonnant par exemple) déclenche systématiquement une réaction, en limiter sa consommation durant une petite période. La plupart de coliques du nourrisson n'ont rien à voir avec les aliments ingérés par la mère

**Besoins énergétiques (+15-25%) et nutritifs sont accrus** -> compléter les repas principaux par deux ou trois collations réparties dans la journée. 3-4 portions de lait ou de produits laitiers + produits riches en fibres alimentaires

**Eau** > 2 l/j (ok : thé noir/vert (cf. caféine), tisane menthe p.\*, sauge\*, gingembre, citron, framboise, +/- cannelle)  
\*= réduction de la production lactée. Beaucoup de références sur internet, parfois avec informations contradictoires.

**Vitamines et oligo-éléments :** Iode, Fer, Vit D et Calcium -> Alimentation +/- Comprimé

Calcium : lait et produits laitiers, eaux minérales (>300mg/l), légumes verts (ex : brocoli), légumineuses, fruits et graines oléagineux, et poissons avec arêtes (p. ex. sardines)

Fer : viande, poisson, jaune d'œuf, produits céréaliers complets, légumineuses et légumes. Le fer d'origine végétale est moins bien assimilé que le fer de provenance animale. Aliments riches en vitamine C (par ex. fruits et jus de fruits) avec un repas riche en fer augmente l'assimilation du fer.

**Oméga-3 :** DHA (Acide Docosahexaénoïque), produit actif de l'Acide Linoléique, est une des Oméga-3 principaux, se trouve dans les aliments cités ci-dessous. Prendre 2-3x/semaine poisson gras (saumon, thon, sardine, anchois et hareng), noix, huile noix/colza/lin, et poulets ayant été nourri avec Oméga 3 et leurs œufs. Éventuellement comprimé à base d'algue (DHA + EPA). Attention au mercure : éviter l'espadon, le requin/veau de mer, le marlin, le saumon de la mer Baltique ainsi que le hareng de la mer Baltique. Limiter à 1x/semaine le thon frais et de brochet étranger.

**Fenouil :** A éviter chez mère allaitante et chez tout enfant < 4 ans. Pas d'évidence d'efficacité et problème de sécurité (<https://www.swissmedic.ch/swissmedic/fr/home/news/mitteilungen/fencheltee-fuer-schwangere-kinder-unter-4-jahren.html>)

**Végétarisme :** Veillez à un apport suffisant de produits laitiers et en protéines (tofu, légumineuses, œufs, fromage). Prenez un complément en vitamines et oligo-éléments (contenant vitamine D (15 microgrammes/jour) fer, vitamine B12, etc. Prenez un complément en oméga-3.

**Végétalisme :** Risque de carence en Fer, Zinc, Vitamine B12, Vitamine D, avec possible effets irréversibles sur le développement de l'enfant. Donc contre-indiqué ! Si tout de même souhaité, alors suivi nutritionniste, analyse laboratoire et suppléments.

**Édulcorants :** A éviter.

**Boisson avec Quinine** (Bitter Lemon, Tonic) : A éviter.

**Caféine :** Max 200-300 milligrammes caféine/jour = 2-3 tasses / j de café. Éviter boissons énergisantes. Certains nourrissons peuvent avoir avec même de très petites doses consommées par la mère, une irritabilité ou tr du sommeil (surtout les 3-5 premiers mois).

**Alcool :** A éviter. Max 1,8 dl de vin (vol 12%) / jour, mais attendre 2 h avant d'allaiter (l'intervalle double si la consommation double).

<https://alcoholchange.org.uk/alcohol-facts/interactive-tools/unit-calculator>

Également considérer les risques liés au comportement et également ne pas dormir dans le lit avec son enfant !!!

Prévention durant la grossesse de la **listériose/toxoplasmose** : n'est plus nécessaire durant l'allaitement. Attention à ne pas consommer de gibier (risque d'être pollué par plomb)

**Le temps pris pour allaiter ou tirer le lait** au cours de la première année de la vie de l'enfant est comptabilisé comme temps de travail (Fondation Promotion allaitement maternel Suisse). 90min si  $\geq 7h/j$

**Si allaitement pas possible/non-souhaité** ou de durée moins importante que prévue : Ok et ne pas culpabiliser ! Une discussion avec sage-femme et/ou pédiatre utile.

**Note : Ce document complète la consultation pédiatrique, pendant laquelle d'autres informations ont pu être partagées.**

**Références :**

- Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement (Confédération suisse, DFI, OSAV)
- Questions et réponses sur l'alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement (Confédération suisse, DFI, OSAV)
- Maternal nutrition during lactation (UpToDate®)

**Daily nutritional goals during lactation**

	Age <19 years	Age ≥19 years
<b>Calorie level assessed</b>	<b>2200 kcal</b>	<b>2200 to 2400 kcal</b>
<b>Macronutrients</b>		
Protein	71 g (10 to 30% of kcal)	71 g (10 to 35% of kcal)
Carbohydrates	210 g (45 to 65% of kcal)	210 g (45 to 65% of kcal)
Fiber	31 g (14 g/1000 kcal)	31 to 34 g (14 g/1000 kcal)
Added sugars	<10% of kcals	<10% of kcals
Total lipid	25 to 35% of kcal	25 to 35% of kcal
Saturated fats	<10% of kcal	<10% of kcal
Linolenic acid*	1.3 g	1.3 g
Linoleic acid¶	13 g	13 g
<b>Minerals</b>		
Calcium	1300 mg	1000 mg
Iron	10 mg	9 mg
Magnesium	360 mg	310 to 320 mg
Phosphorus	1250 mg	700 mg
Potassium	2500 mg	2800 mg
Sodium	1300 mg	2300 mg
Zinc	13 mg	12 mg
Iodine	290 mcg	290 mcg
Selenium <sup>[1]</sup>	70 mcg	70 mcg
<b>Vitamins</b>		
Vitamin A (as RAE) <sup>Δ</sup>	1200 mcg	1300 mcg
Vitamin D	15 mcg (600 international units)	15 mcg (600 international units)
Vitamin E (as AT)	19 mg	19 mg
Vitamin K	75 mcg	90 mcg
Vitamin C	115 mg	120 mg

10.06:  
 nutrition during lactation - UpToDate <https://www.uptodate.com/contents/maternal-nutrition-during-lacta>

Thiamin	1.4 mg	1.4 mg
Riboflavin	1.6 mg	1.6 mg
Niacin	17 mg	17 mg
Vitamin B6 (pyridoxine)	2 mg	2 mg
Vitamin B12	2.8 mcg	2.8 mcg
Choline	550 mg	550 mg
Folate (as DFE)	500 mcg	500 mcg

RAE: retinol activity equivalent; AT: alpha-tocopherol; DFE: dietary folate equivalent; DHA: docosahexaenoic acid.

\* Linolenic acid is an essential omega-3 fatty acid. DHA is the biologically active end product of alpha-linolenic acid. DHA is primarily derived from fish, especially oily fish such as herring, tuna, and salmon, as well as omega-3 fatty acid-fed chickens and their eggs.

¶ Linoleic acid is an essential omega-6 fatty acid. Seed oils are important dietary sources of linoleic acid, which can be metabolized to arachidonic acid, the biologically active end product. Arachidonic acid can also be derived directly from animal foods.

Δ 1 RAE = 1 microgram retinol or 3.3 international units of vitamin A.