

# Aliments Traditionnels pour Mères pour Aider à Renforcer l'Approvisionnement en Lait



## Conseils Planification des Repas

- ☼ Chaque bouchée compte.
- ☼ Mangez un repas sain ou une collation toutes les 2-3 heures.
- ☼ Au début après la naissance, limitez les aliments difficiles à digérer, par exemple les aliments frits, gras, transformés ou épicés.
- ☼ Mangez au moins ½ tasse de légumes verts cuits ou une tasse de légumes verts crus par jour.
- ☼ Utilisez des laits végétaux tels que l'amande, le riz, la noix de coco ou le chanvre.
- ☼ Utilisez d'autres boissons comme l'atole (avoine ou farine de maïs mijotée avec du lait ou de l'eau), l'eau d'orge, substitut de café d'orge torréfié (Pero, Kaffee Roma, DandyBlend)
- ☼ Savourez vos aliments avec des épices et des condiments lactogènes.
- ☼ Assaisonnez vos boissons, par exemple, avec du curcuma, de l'anis, de la cannelle ou du cumin.
- ☼ Prendre une boisson verte tous les jours – mélangé/jus ou poudre instantanée (orge, chlorelle, spiruline).
- ☼ Soupes faites des céréales et légumes énumérés ici. Inclure le bouillon d'os et un vert comme l'algue, le chou frisé, les feuilles de pissenlit, le malunggay ou les feuilles de torbangun.
- ☼ Au fur et à mesure que votre approvisionnement augmente, votre faim aussi. Votre corps aime savoir que vous êtes dans un « temps d'abondance » et vous le signalez en mangeant souvent et bien.

## Aliments lactogènes utiles pour faire plus de lait

### Légumes

Racine de fenouil, betterave, carottes, légumes verts à feuilles foncées comme la laitue romaine et les légumes verts à la moutarde, oignon vert (assurez-vous d'obtenir beaucoup de légumes verts, y compris les « boissons vertes » – le meilleur 2-3 fois par jour)

### Fruit

Dattes, Figs, Abricots, Papaye, (utiliser la papaye verte dans la soupe) Baies de Goji

### Bonnes Graisses

Beurre, huile d'olive, huile de noix de coco, huile de lin, huile de sésame (assurez-vous d'obtenir beaucoup de graisses) – supplément avec de l'huile de poisson et de l'huile d'onagre.

### Céréales

Orge, Avoine/Farine d'Avoine, Quinoa, Riz, Millet, Sarrasin

### Noix et graines

Amandes, graines de sésame, graines de tournesol, graines de chia, graines de chanvre, graines de lin, noix de coco

### Légumineuses

Pois chiches, lentilles, pois, haricots verts, adzuki, rognons, haricots noirs ou blancs

### Produits d'Origine Animale

Choisissez biologique, sans antibiotiques, viande et produits laitiers gras, petits poissons capturés à l'état sauvage

### Herbes/Épices:

Marjolaine, Basilic, Poivre, Fenouil, Anis, Aneth, Carvi, Cumin, Pissenlit

### Condiments:

Ail, gingembre, oignon

### Évitez les montants importants:

Persil, Sauge, Romarin, Thym, Menthe Poivrée

(Évitez également ceux dans les bonbons, le dentifrice, les médicaments, etc.)

### Laissez votre amour et votre joie couler vers votre bébé, quelle que soit la façon dont vous le

#### Référence:

Jacobson, Hilary

*Mother Food : A breastfeeding diet guide with lactogenic foods and herbs.*

© Hilary Jacobson 2015

[www.motheringinnovations.com](http://www.motheringinnovations.com)

Tous Droits Réservés

Contact : [hiljacobson@gmail.com](mailto:hiljacobson@gmail.com)

Pour plus d'informations, reportez-vous à **Mother Food** et autres livres, webinaires et vidéos de Hilary Jacobson

# Aliments Traditionnels pour Mères pour Aider à Renforcer l'Approvisionnement en Lait



## Recettes Utilisées dans le Monde entier par les Mères Allaitantes

### Eau d'orge

**L'eau d'orge** est utilisée dans le monde entier pour favoriser une bonne irrigation du lait. Beaucoup de mères trouvent qu'il est aussi efficace que le médicament Domperidone. Il suffit de faire une casserole d'eau d'orge le matin (ou dans une casserole pendant la nuit) et de la boire ou de la siroter tout au long de la journée. L'eau d'orge est abordable et facile à préparer. Vous pouvez utiliser de l'orge à grains entiers, de l'orge perlée ou des flocons d'orge.

**Préparation rapide:** Faire mijoter 1/2 tasse de flocons ou d'orge perlée dans 1 quart d'eau pendant 20 minutes. Ouvrez quelques capsules ou ajoutez une cuillère à café d'une des herbes sur la liste, (fenugrec, fenouil, anis... etc.) Facultatif : quelques tranches de gingembre.

Tamiser le liquide. Si vous le souhaitez, sucrez avec un édulcorant naturel comme la stévia ou le miel.

**Préparation longue:** 1/2 tasse d'orge est mijotée dans 3 litres d'eau jusqu'à 2 heures. Environ la moitié du liquide devrait cuire. Comme l'orge mijote, l'eau deviendra plus épaisse et deviendra rose. Si l'eau d'orge devient trop épaisse pour boire confortablement, ajoutez plus d'eau. Ajouter les herbes et le gingembre, selon votre goût. Tamiser le liquide et l'édulcorer. Buvez une casserole tout au long de la journée, tous les jours pendant une semaine, pour de meilleurs résultats.

### Avoine et flocons d'avoine

**Horchata** est une boisson mexicaine utilisée par les mères qui allaitent. Les flocons d'avoine peuvent être utilisés à la place du riz, et vous pouvez ajouter du lait de coco ou du vrai lait d'amande.

L'avoine est bonne en **soupe**. La soupe de poulet soutient l'approvisionnement en lait. Pour le rendre encore plus « fort », faites-le cuire avec les os et ajoutez-y des flocons d'avoine ou des haricots adzuki.

**Farine d'avoine pour le petit déjeuner** ("flocons rapides" ou avoine "steal cut" à cuisson lente). Ajoutez des ingrédients lactogènes tels que la cannelle, les pépites de noix de coco, les lamelles d'amande, les raisins secs, les graines de tournesol et les dattes hachées, les abricots ou les figues séchées. Adoucir avec du beurre. du lait d'amande ou du lait de coco.

### Boissons

Les boissons riches en électrolytes et en sels minéraux essentiels sont souvent utiles pour l'approvisionnement. Les électrolytes se trouvent naturellement dans les légumes verts et l'eau de coco.

Certaines boissons que les mères peuvent essayer sont l'horchata, l'eau de coco, les mélanges de poudre verte et les jus de légumes fraîchement jus ou mélangés. Le Gatorade est souvent utilisé par les mères qui ne connaissent pas ces autres boissons, plus saines. Le Gatorade est acceptable en cas de besoin, mais ces boissons naturelles peuvent être utilisées quotidiennement pour favoriser l'approvisionnement et la santé de la mère.

On croit souvent que les boissons gazeuses suppriment l'approvisionnement de la mère. Si vous buvez de l'eau gazeuse ou des boissons gazeuses, observez soigneusement votre réponse par la suite. Il en va de même pour les boissons édulcorées avec des édulcorants artificiels. Stevia est un édulcorant 0-calorie à base de plantes et est une option que les mères peuvent essayer dans leurs aliments et boissons.

#### Référence:

Jacobson, Hilary

*Mother Food : Un guide du régime d'allaitement pour les aliments et les herbes lactogènes.*

© Hilary Jacobson 2015

[www.motheringinnovations.com](http://www.motheringinnovations.com)

Tous Droits Réservés

Contact : [hiljacobson@gmail.com](mailto:hiljacobson@gmail.com)

### Vous Pouvez Ressentir Plus de Faim

Lorsque vous augmentez votre production de lait, votre faim va probablement augmenter en même temps que votre production, et vous pouvez même prendre un peu de poids. Lorsque votre approvisionnement est fiable, probablement après environ six semaines, vous pouvez réduire légèrement vos portions alimentaires et voir si le poids supplémentaire commence à se dissiper.

N'oubliez pas que vous aurez tout le temps de retrouver votre ancienne silhouette. C'est le moment d'allaiter votre bébé.

### Demandez des Conseils et de l'Assistance

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous pour obtenir de l'information et de l'aide. Votre LLL-Leader, LE ou LC local, votre hôpital ou IBCLC privé, et votre centre WIC peuvent vous aider à franchir tous les obstacles et à allaiter votre bébé.