

Smart
Femme allaitante





Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Viande, Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



Smart Conseils : Changez vos habitudes!

- Ne mangez pas pour deux, mangez deux fois mieux.

Assurez de bons apports en :

- **Calcium** nécessaire à la construction osseuse de votre bébé et à la vôtre.
- **Fer** nécessaire à la bonne composition sanguine de votre bébé et à la vôtre.
- **Vitamine D** permettant de mieux fixer le calcium.
- **Iode** nécessaire au développement du cerveau de votre bébé et au fonctionnement de votre glande thyroïde.
- **Oméga 3** nécessaires au bon développement cérébral de votre enfant.

Limitez vos consommations en :

- **Soja** (1portion max/jour) dû aux phyto-oestrogènes.
- Produits contenant des **édulcorants**, des additifs alimentaires
- Alcool et tabac qui sont des substances toxiques pour votre bébé.



Cf. Fiches "[Les petites astuces de l'allaitement](#)"
et "[Les petites astuces du biberon](#)"



Smart Moove : Bougez-vous !

Toutes les activités physiques sont bonnes

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour.
- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur.
- Promenez-vous avec votre bébé.
- Inscrivez vous à une activité physique si souhaité, notamment une pouvant être pratiquée avec bébé (la natation).
- Préférez marcher ou faire du vélo à la voiture.

Votre Smart Meal



Eau



Féculents



Fruits et
légumes



Produits
laitiers



Viande,
Poisson,
Oeuf



Matières
Grasses



Produits
Sucrés



Objectifs / Notes: _____

Smart ZOOM

BABY BLUES

Ne négligez pas le chocolat noir à 70% de cacao,
les graines oléagineuses (amandes, noix, pistaches...)
et les eaux comme Hepar® et Contrex®,
apportant du magnésium,
ainsi que les légumes secs, les oeufs,
apportant du tryptophane.

Les repas de la femme allaitante

Le petit déjeuner



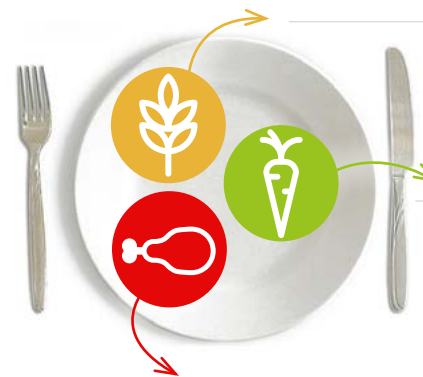
Le goûter



Le déjeuner



Le dîner



Les petites astuces:

Les petites astuces de l'allaitement

Avantages de l'allaitement

Pour bébé

- La composition de votre lait répond parfaitement aux besoins de bébé.
- Cela diminue les risques d'infections et prévient les allergies.

Pour maman

- Cela raccourcit la durée de rééducation du périnée.
- C'est la solution la plus économique et la plus simple.
- Cela favorise un retour plus rapide au poids d'avant grossesse.

Pour bébé et maman

- C'est un moment de partage, privilégié.

À savoir !

Prenez soin de vous, reposez vous, dormez quand bébé dort.

Allaitez bébé dans un endroit calme.

La tétée se fait à la demande, bébé connaît exactement ses besoins.

La durée d'allaitement recommandé est de 4 mois minimum, jusqu'à 6 mois révolus.

! Supplémentez bébé en vitamine K durant toute la période d'allaitement exclusif.

Objectifs / Notes: _____



Vrai ou faux ?

Boire plus d'eau permet d'avoir plus de lait !

FAUX !

Cependant, buvez à votre soif (eau, tisanes, infusions. Thé et café à limiter.) !

La bière favorise la lactation !

FAUX !

Il est fortement déconseillé de boire de l'alcool si vous allaitez.

Certains aliments donnent du goût au lait !

VRAI !

Asperges, ail, oignons, choux. Cela permet à votre enfant de s'éveiller à différents goûts



Conseils pratiques

Vous pouvez tirer votre lait et le conserver au réfrigérateur au maximum 48h.

Vous pouvez également le congeler et l'utiliser après 4 mois au maximum.

Les petites astuces du biberon

Avantages de l'allaitement

Pour bébé

- Le lait infantile contient tout ce dont bébé a besoin (hors lait maternel)

Pour papa

- Papa peut aussi donner le biberon à bébé et partager un moment privilégié



Réchauffez le biberon au chauffe-biberon ou laissez le à température ambiante.

Ne donnez pas de lait de vache à bébé avant 1 an.

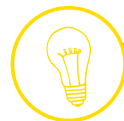
La tétée se fait à la demande, bébé connaît exactement ses besoins.

Les laits de chèvre, de brebis et d'ânesse ne sont pas du tout adaptés aux besoins de bébé.

Les bonnes portions sont une mesure rase de lait / 30 ml d'eau.

Les différents laits infantiles :
- 1er âge = de 0 à 6 mois
- 2ème âge = de 6 à 12 mois
- 3ème âge = de 1 à 3 ans

! Supplémentez bébé en vitamine K durant les deux premiers jours de vie de bébé.



Conseils d'hygiène

Pensez à bien stériliser le biberon et ses tétines.
Ne donnez jamais de lait cru à bébé.



Le saviez-vous ?

Les laits infantiles à base de soja ne sont pas meilleurs que ceux au lait de vache.

Ne les utilisez pas sans avis médical.

Ne les confondez pas avec les "laits", jus ou crèmes de soja qui sont à proscrire de l'alimentation des enfants de moins de 3 ans..



Conseils pratiques

Le lait liquide prêt à l'emploi se conserve 48h MAX au réfrigérateur après ouverture.

Toutes les marques de lait infantiles se valent, ce sont toutes des Denrées Destinées à une Alimentation particulière (DDAP).

Sur les conseils du médecin, utilisez des laits antirégurgitation ou hypoallergéniques.

Objectifs / Notes: _____

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr
blog.smartdiet.fr

