



***Nutrition** et
supplémentation
de la femme allaitante*

PLAN DE LA FORMATION :

1. Lactation et composition du lait maternel

- 1.1. Physiologie de la lactation
 - 1.1.1. Physiologie de la glande mammaire
 - 1.1.2. Fabrication du lait
 - 1.1.3. Hormones de la lactation
 - 1.1.3.1. Prolactine
 - 1.1.3.2. Ocytocine
 - 1.1.4. Positions d'allaitement
- 1.2. Composition du lait maternel
 - 1.2.1. Colostrum
 - 1.2.2. Lait de transition
 - 1.2.3. Lait mature
 - 1.2.4. Variations de la composition du lait maternel
 - 1.2.4.1. Variations au cours de la tétée
 - 1.2.4.2. Variations dans la journée
 - 1.2.4.3. Variations dans le temps
 - 1.2.4.4. Autres facteurs de variation
- 1.3. Bénéfices de l'allaitement
 - 1.3.1. Sur la santé de la mère
 - 1.3.2. Sur la santé de l'enfant
 - 1.3.2.1. Bénéfices de l'allaitement
 - 1.3.2.2. Allaitement et microbiote

Date de mise à jour :
Juin 2025

2. Alimentation et supplémentation de la femme allaitante

- 2.1. Introduction
- 2.2. Besoins énergétiques
 - 2.2.1. Recommandations
 - 2.2.2. Perte de poids pendant la période du post-partum
- 2.3. Besoins hydriques
- 2.4. Besoins nutritionnels
 - 2.4.1. Besoins en macronutriments
 - 2.4.2. Besoins micronutriments
 - 2.4.3. Impact du statut maternel sur la composition du lait
- 2.5. Protéines
 - 2.5.1. Besoins en protéines et rôles pendant l'allaitement
 - 2.5.2. Acides aminés de l'allaitement
- 2.6. Glucides
- 2.7. Lipides
 - 2.7.1. Besoins en lipides pendant l'allaitement
 - 2.7.2. DHA
 - 2.7.2.1. DHA pendant l'allaitement
 - 2.7.2.2. Sources de DHA
 - 2.7.2.3. Supplémentations en oméga 3
- 2.8. Autres nutriments

3. Règles hygiéno-diététiques de l'allaitement

- 3.1. Galactogènes
- 3.2. Aliments à éviter pendant l'allaitement
- 3.3. Substances à éviter pendant l'allaitement
 - 3.3.1. Caféine
 - 3.3.2. Alcool
 - 3.3.3. Tabac
 - 3.3.4. Médicaments
 - 3.3.5. Polluants

4. Troubles liés à l'accouchement et à l'allaitement

4.1. Constipation en post-partum

4.1.1. Causes

4.1.2. Prévention et prise en charge

4.2. Défaut de cicatrisation

4.2.1. Causes et conséquence

4.2.2. Prévention et prise en charge

4.2.2.1. Supplémentations

4.2.2.2. Phytothérapie

4.3. Baby-blues et dépression post-partum

4.3.1. Définitions

4.3.2. Facteurs favorisant la dépression post-partum

4.3.3. Prévention et prise en charge

4.3.3.1. Hygiéno-diététique

4.3.3.2. Supplémentations

4.4. Troubles de la thyroïde en post-partum

4.4.1. Causes et symptômes

4.4.2. Prévention et prise en charge

5. Situations particulières pendant l'allaitement

5.1. Coliques du nourrisson

5.2. Évictions alimentaires en cas d'allergie aux protéines de lait de vache

ANNEXES :

ANNEXE N°1 : RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNELS ET LES PARENTS

ANNEXE N°2 : SYMPTÔMES ET FACTEURS DE RISQUES DES CARENCES EN POST-PARTUM

ANNEXE N°3 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°4 : ANALYSES BIOLOGIQUES DE LA FEMME ALLAITANTE

ANNEXE N°5 : COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

ANNEXE N°6 : RECETTES

ANNEXE N°7 : BIBLIOGRAPHIE