



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

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

5. Situations particulières pendant l'allaitement

5.1. Coliques du nourrisson

5.2. Évictions alimentaires en cas d'allergie aux protéines 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