

Favoriser l'allaitement et la quantité du lait maternel

N'oubliez pas d'inclure des aliments riches en calcium dans votre alimentation quotidienne, tels que :

- Brocoli,
- Amandes,
- Épinards,
- lentilles,
- aubergines,
- noix,
- tofu,
- raisins secs,
- sarrasin,
- choux,
- fenouil (important pour augmenter la quantité de lait : En plus de favoriser la fabrication du lait, bébé profitera des nutriments de cette plante (vitamines C , A, B1, B3 et B6 et minéraux tels que le fer et le magnésium). Il se consomme uniquement lors de l'allaitement et non pendant la grossesse.
- Pruneaux
- Algues
- Orge
- Blé
- Graines de sésames (option en lait, bonne dose de calcium)
- Figues et dattes
- Pois chiches
- Noix du Brésil
- Avoine (céréale et herbe)

Lait de sésame

¼ tasse	graines de sésames
2 tasses	eau bouillante
8	dattes ou figues sèches
2c.à table	raisins secs

Moudre les graines de sésame. Verser cette farine dans l'eau, ajouter les fruits secs et faire tremper un minimum de huit heures. Passer ensuite au mélangeur afin de liquéfier le tout. Conserver au réfrigérateur.

Phytothérapie : Tisane de Trèfle rouge et Framboisier

Le framboisier rouge (rubus idaeus, red raspberry leaves) : On la considère l'herbe fée de la femme et de son utérus. Elle aidera l'utérus à reprendre forme après l'accouchement.

Posologie : Infusion : Verser 250 ml d'eau bouillante sur 2 c. thé de l'herbe séchée, laisser 10-15 min. En consommer selon le besoin ou le goût.

Le trèfle rouge (grifolium pratense, red clover) : Cette plante est la plus efficace pour « normaliser » l'état général de la vitalité. Très utile pendant le postpartum pour donner plus de vitalité, pour les problèmes rénaux.

Posologie : Infusion : Verser 250 ml d'eau bouillante sur 1-3 c. thé de l'herbe séchée, laisser 10-15 min. Boire un fois par jour, ou plus, au besoin.

Avoine verte

C'est une plante tonifiante, régénérative et reminéralisante, essentielle après une période de stress intense... Elle est reconnue pour rétablir l'état physique et mental.

Posologie : Infuser une cuillère à soupe comble dans une tasse d'eau bouillante, couvrir, infuser 5 minutes, filtrer. Boire de 1 tasse par jour.

Herbes et aliment favorables à prioriser

Basilic et cumin : en mettre légèrement dans la nourriture

Amande douce : 6 à 15 noix d'amandes par jour

Carotte : crues ou en jus

Lentilles

Pollen ou tonique à base de levure : riche en vitamine B.

S'assurer d'avoir toujours une bonne ration de calcium, de vitamine D (favorise une meilleure assimilation du calcium) et de fer.

Vitamine E : (algues Kelp, avocat, banane, orge, huile d'arachide, huile de maïs, huile d'olive, sardines, germe de blé).

Herbes et aliment à éviter

Archillée millefeuille, Ginseng, sauge, anis étoilé, persil, menthe.

Repos fréquents, 2 litres et demi d'eau par jour minimum.

Sabrina Anahi García

Doula | Facilitatrice yoga | Spécialisée en Prénatal et Postnatal Certification internationale reconnue et accréditée par la Fédération internationale de Yoga (IYF) et la Fédération francophone de Yoga (FFY)

Membre de l'Association des Naturothérapeutes du Québec (ANQ) Membre de l'Association québécoise des accompagnantes à la naissance (AQAN) et Québec Association of Doulas (QAD) - 438 345 7982 | yoga-natal.com

Bureau général ~ 12235, Chemin Somerset, Cartierville, Montréal, QC, H4K 1S1 - Services Doula ~ 4247, Rue Saint-André, Montréal, QC, H2H 2A4 - Salle Yoga-Natal ~ 961 Rachel Est, Montréal, QC, H2J 2J4