



Introduction à la nutrition postpartum

Dr. Sharleen O'Reilly, Université Collège Dublin

Je suis diététiste-nutritionniste et chercheuse principalement dans le domaine de la prévention du diabète postnatal. Donc, pour les femmes qui ont eu le diabète gestationnel. Nous essayons de travailler avec les femmes après l'accouchement pour aider à ralentir la progression vers le diabète mais aussi de potentiellement faire en sorte que le diabète n'entre pas dans leur avenir.

Mon domaine est la diététique, alors je suis vraiment enthousiaste d'encourager les gens à choisir des options plus saines en ce qui concerne les aliments et de penser aux aliments d'une manière qui est positive pour vous, pour votre famille et pour votre bébé.

La recherche que j'ai effectuée était basée en Australie et dans cette étude, nous avons eu près de 600 femmes et la moitié de ces femmes ont participé à une intervention. L'intervention était en fait d'amener les femmes à venir dans des groupes, de rencontrer d'autres mamans comme elles et de développer une compréhension de ce que signifie choisir des options de vie plus saines.

Nous avons couvert des sujets tels que:

- Comment puis-je perdre du poids d'une manière qui a du sens pour moi après avoir eu un bébé
- Gérer ma vie
- Regarder les types d'aliments,
- Quelles sont les bonnes options quand il s'agit de manger au restaurant?
- Quelles sont les bonnes options pour l'épicerie
- La préparation des repas, vous savez, comment préparer des repas sains pour moi, mais aussi pour ma famille
- Changer les recettes et les choses que je fais pour m'assurer que ma famille reçoive le meilleur aliment nutritif
- Considérer l'ensemble de la famille comme un élément de promotion de la santé
-

Substitution

J'ai mentionné changer de recettes, mais cela pourrait aussi signifier changer les produits que vous choisissez lorsque vous faites l'épicerie. Comme choisir un lait à plus faible pourcentage de matière grasse. Un enfant de moins de deux ans a besoin de lait entier, alors vous devez choisir cela jusqu'à ce qu'ils aient 2 ans. Mais potentiellement, vous pourriez acheter un plus petit volume de lait faible en gras pour vous, pour les enfants plus âgés et pour votre partenaire. Donc, des petites situations comme celle-là signifient que vous avez encore du lait et que vous choisissez toujours une boisson que vous aimez, mais la substitution vous permet de réduire l'énergie que vous obtenez de votre nourriture. Elle réduit également la quantité de gras consommé, ce qui encourage un meilleur profil de santé pour votre corps.

Plus de fibres

L'autre élément clé de notre intervention est de choisir plus de fibres. J'aime parler des fibres comme étant brunes. Donc, je dis que si vous avez une option et l'une d'entre elles a l'air brune, optez pour celle qui est brune. S'il y a des morceaux dans celle-ci, mangez-les. S'il y a la peau, mangez la peau. Donc, ces choses simples font réellement une énorme différence pour la quantité de fibres que vous obtenez dans votre régime. Et choisir ces choses fait réellement en sorte que votre intestin soit un grand endroit heureux et cela vous aide à vous sentir rassasiée plus longtemps. Donc, vous n'avez pas d'énormes pics de sucre et puis des chutes, ce qui vous fait sentir vraiment faible et somnolent. Donc, c'est mieux pour vous, c'est mieux pour votre famille.