

# LE GUIDE DE LA MAMAN ALLAITANTE D'UN BÉBÉ APLV

*Vicking life*

Allaiter un bébé APLV demande une réorganisation alimentaire pour la maman. J'ai répertorié ici tous les conseils que j'ai pu avoir.

**Je tiens à préciser que je ne suis pas professionnelle de la santé mais ceci est simplement créée par une maman pour d'autres mamans. Bon courage à toutes et bonne allaitement.**

Le lait contient du lactose (sucre) ainsi que des protéines. Le lait de vache contient 33 protéines différentes et sont potentiellement allergisantes. Malheureusement, le lait est présent dans beaucoup de produits et il se peut que votre nourrisson réagisse aussi à d'autres aliments.

1. Tenir un journal alimentaire : Cela va vous permettre d'identifier si ce sont seulement les PLV, ou si d'autres aliments peuvent être la cause des symptômes de votre bébé.

2. Les produits à bannir sont :

- Tous les produits qui contiennent du lait (beurre, crème, caramel au beurre, chocolat au lait, babeurre, yaourts, poudre de lait, fromage, lactose...)
- Viande de boeuf
- Agneau
- Veau
- Lait de chèvre, de jument, d'ânesse, de brebis
- Le soja
- Albumine
- Caséine, caséinate
- lactalbumine
- lactoglobine
- globuline
- lactosérum
- graisse butyrique
- galactose
- ferments lactiques, E270 (acide lactique), E325 (lactate de sodium), E326 (lactate de potassium) et enfin E327 (lactate de calcium).

*Vicking life*