

Les femmes enceintes et l'alimentation

Pour le bien-être de la future maman et pour la santé de votre bébé, il est essentiel de gérer au mieux votre alimentation et votre activité physique. Il est important que votre alimentation soit équilibrée et suffisamment variée. En gardant une activité physique régulière et adaptée, vous resterez en forme et récupérerez bien mieux après l'accouchement. L'activité physique peut être de la marche (au moins 30 minutes par jour), de la natation (bénéfique pour le dos) ou de la gymnastique adaptée.

1. GERER SON APPETIT

Lorsqu'une femme est enceinte, elle ne doit pas s'autoriser à manger 2 fois plus. Cependant votre appétit évolue et il faut alors gérer au mieux son alimentation. Voici quelques conseils pour faire face à la montée de votre appétit.

- Le goûter :
une bonne idée, il joue un rôle important dans votre équilibre. Le goûter vous permet de moins manger au dîner (et donc de mieux dormir) et il vous évite de grignoter la journée. Voici des exemples de goûters :
- 1/6 de baguette et 1 portion de fromage + de l'eau
- 1 fromage blanc 20 % et 1 banane + de l'eau
- 1 pot de semoule ou de riz au lait + de l'eau
- 4 petits-beurre et 1 verre de lait (éviter les biscuits trop gras et/ou sucrés)

-
Les
fringales : si vous avez des fringales pendant la journée (ce qui est courant au cours du premier semestre), vous pouvez prendre un repas plus léger pour pouvoir vous accorder une collation un peu plus tard. Par exemple prenez votre dessert plus tard. Voici des exemples de collations :

-
1 pain aux noix ou aux
olives

-
1 produit laitier + 1 banane

-
1 pain au lait + 1 brique de
lait individuelle

-
1 yaourt + 1 barre
céréalière légère

-
La
sensations d'« avoir tout le temps faim » est sûrement parce que vous ne mangez pas suffisamment aux repas pour couvrir à la fois vos besoins et ceux de votre bébé. Dans ce cas, il est recommandé de consommer des produits céréaliers (comme du pain, des pâtes, du riz, etc.) ou des légumes secs ou encore des pommes de terre à chaque repas. Ces aliments « calent » l'appétit. De plus, il est conseillé de manger plus souvent dans la journée mais sans manger plus au total (ex : appliquer le schéma de 3 petits repas + 1 goûter + 1 ou 2 collations).

2. LES NUTRIMENTS MALINS

Certains nutriments sont indispensables pour assurer à votre bébé une croissance harmonieuse.

-
Les
folates (ou vitamine B9) :
pour qu'ils soient le plus efficace, ils doivent être pris avant le début de la grossesse. Leur rôle est très important puisqu'ils agissent pour le bon développement du système nerveux de l'embryon. Voici où vous pouvez les trouver :

-

En forte quantité :

- Levure en paillettes (en mettre une cuillère dans la salade, par exemple)

- Épinards, cresson, chicorée, pissenlit, mâche, melon

- Noix, châtaignes, pois chiches

-

En moyenne quantité :

- Autres légumes à feuilles (laitue et autres salades vertes, endives, choux, poireaux, artichauts), haricots verts, petits pois, radis, asperges, betteraves, courgettes, avocats, lentilles

- Carottes, tomates, oignons, potirons, maïs, poivrons, agrumes, bananes, kiwis, fruits rouges, dattes, figues

- Œufs, fromages, pain

-

En faible quantité :

- Concombre, céleri, aubergines, champignons, olives, yaourt, fromages à pâte pressée cuite

- Pommes de terre, riz, pâtes, lait, viande, poisson, pommes, poires, prunes, pêches, abricots

- Le calcium : aide à la croissance et à la solidité des os. Le calcium est important à la fois durant la grossesse et l'allaitement. Le calcium se retrouve principalement dans les produits laitiers (1 verre de lait 150ml, 1 portion de fromage de 20g, 1 yaourt nature de 125g). Il est recommandé de consommer 3 produits laitiers par jour.

- La vitamine D : aide à mieux capter le calcium et intervient dans la construction du squelette du bébé. Elle est synthétisée lors des expositions au soleil et elle peut être apportée par notre alimentation (poisson gras, produits laitiers). Vos réserves en vitamine D sont suffisantes :

-

si

vous mangez du poisson au moins 2 fois/semaine

-
si
votre accouchement est prévu en été ou en automne

-
si
vous vous êtes exposée normalement au soleil pendant l'été (bras et jambes

au
moins 15 minutes par jour)

Si vous devez accoucher
entre mars et juin et si vous ne vous êtes pas beaucoup exposée au soleil, vos
ressources en vitamines D ne seront probablement pas suffisantes. Dans ce cas
votre médecin vous prescrira sans doute des compléments.

- Le fer : les besoins en
fer augmentent lors d'une grossesse. Voici où en trouver :

-
dans
la viande, le poisson, le boudin noir

-
dans
les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches

- L'iode : essentiel au bon
fonctionnement des glandes thyroïdes et au développement du cerveau de votre
bébé. Voici où en trouver :

-
dans
les crustacés (bien cuits), les moules, les poissons de mer (cabillaud,

maquereau,
thon, hareng, sardines) qu'ils soient frais, en conserves ou surgelés

-
dans
le lait et les produits laitiers

-
dans
les œufs

-
dans
le sel iodé

3. PRISE DE POIDS

Il est normal et même nécessaire de prendre du poids lorsqu'on attend un bébé. On constate une prise de poids moyenne entre 9 et 12 kg (mais cela dépend de chaque future maman).

Si vous attendez des jumeaux, votre prise de poids peut être de 3 à 4 kg supplémentaires.

Si vous étiez en surpoids avant d'être enceinte ou si vous prenez trop de poids pendant votre grossesse, n'hésitez pas à consulter votre diététicien nutritionniste.

Sources : <http://www.mangerbouger.fr/IMG/pdf/grossesse.pdf>

<http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/femmes-enceintes/pendant-la-grossesse/>