



## Le guide complet de l'alimentation et de la nutrition durant la grossesse

Bien manger est l'une des choses les plus importantes que vous puissiez faire pour la santé de votre bébé durant votre grossesse. Même si vous vous alimentez déjà sainement, vos besoins nutritionnels changent lorsque vous êtes enceinte.

D'une consommation accrue de protéines à l'ajout de vitamines, de minéraux et de calories supplémentaires, ce guide vous apprendra à ajuster votre alimentation pour bien contribuer à la santé de votre bébé.



## Notez votre apport en calories

Pour répondre aux besoins nutritionnels de votre grossesse, vous devez vous assurer d'avoir une alimentation de grande qualité, sans toutefois nécessairement manger plus qu'à l'habitude. Si vous avez un poids santé au début de votre grossesse, continuez de manger le même nombre de calories qu'à l'habitude au cours du premier trimestre. À partir du deuxième trimestre, augmentez votre apport calorique d'environ 350 calories par jour. Au troisième trimestre, augmentez votre apport quotidien d'environ 450 calories.

## Choisissez des aliments sûrs

Certains aliments doivent être évités au cours de la grossesse en raison des bactéries nocives qu'ils peuvent contenir. Il s'agit notamment des fruits de mer crus, des produits laitiers non pasteurisés, des fromages mous (comme le brie et le camembert), des fromages mexicains, des terrines ainsi que de la viande et de la volaille crues ou pas assez cuites.

Comme la plupart des poissons contiennent du méthylmercure qui peut être nocif pour le développement des cerveaux des fœtus si consommé à de fortes doses, vous devriez limiter la quantité de poisson que vous mangez à 340 grammes (12 onces) par semaine tout au plus, soit environ deux portions.



## Évitez l'alcool et réduisez la caféine

Consommer de l'alcool lorsque vous êtes enceinte peut causer des difficultés d'apprentissage, des problèmes émotionnels et des anomalies physiques chez votre enfant; vous devriez donc vous abstenir d'en boire tout au long de votre grossesse.

Vous pouvez boire jusqu'à 200 milligrammes de caféine (l'équivalent de 340 millilitres/12 onces de café) par jour. Il vaut cependant mieux remplacer les boissons caféinées par des boissons plus saines, comme du thé décaféiné, du lait écrémé, des jus de fruits ou de l'eau.



## Investissez dans des vitamines prénatales

Même les régimes les plus équilibrés peuvent être améliorés. Des vitamines prénatales et des suppléments de minéraux sont d'excellentes façons de vous assurer que votre bébé et vous-même obtenez tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin pour être en bonne santé. La majorité des femmes enceintes n'obtiennent pas suffisamment de vitamines par l'alimentation pour combler leurs besoins.

L'acide folique est l'une des vitamines les plus importantes à consommer parce que les carences en cette vitamine sont liées au spina-bifida et à d'autres malformations du tube neural. La SOGC (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) recommande à la majorité des femmes de consommer au moins 0,4 mg d'acide folique par jour pendant au moins 2 à 3 mois avant la conception, tout au long de la grossesse et pendant 4 à 6 semaines après l'accouchement, ou tant et aussi longtemps qu'elles allaitent.



## Autres suppléments alimentaires

Bien qu'il soit nécessaire de ne pas dépasser le dosage recommandé, vous voudrez peut-être envisager quelques autres suppléments alimentaires normalement exclus des vitamines prénatales. Entre autres, vous pouvez envisager un supplément de choline puisque des chercheurs ont remarqué une diminution des risques d'anomalies du tube neural avec un apport de 450 mg par jour. Des suppléments de fer, de calcium et de vitamine D peuvent également être recommandés.

Enfin, si vous êtes végétarienne ou si vous souffrez de diabète, de diabète gestationnel ou d'anémie, si vous avez déjà accouché d'un bébé de faible poids ou présentant des anomalies à sa naissance, consultez votre médecin au sujet des types de suppléments et des doses qui pourraient être bénéfiques à votre situation. Si vous avez des nausées, il peut être plus facile pour vous de consommer des suppléments à croquer ou en poudre à mélanger avec de l'eau.

## Prise de poids souhaitable

La prise de poids est un aspect naturel et sain de la grossesse. Si vous avez une alimentation équilibrée et prenez du poids lentement, cela signifie que vous faites bien les choses. Règle générale, les médecins recommandent de prendre de 0,5 à 2 ou 3 kilos (1-5 livres) au premier trimestre et 0,5 kilo (1 livre) par semaine au cours des deuxième et troisième trimestres. Votre cas peut être différent si vous portez des jumeaux ou si vous présentez une insuffisance ou un surplus de poids en début de grossesse.

## Mangez selon un horaire qui vous convient

En raison des nausées, des aversions à certains aliments et des indigestions, il peut parfois être difficile de prendre de gros repas durant la grossesse. Tous ces changements sont normaux. Il est tout à fait acceptable de prendre vos repas quand vous avez faim ou de manger plusieurs petits repas au lieu de quelques gros.



## Faites-vous un petit plaisir

Même si la malbouffe est déconseillée pour l'ensemble de votre alimentation, cela ne signifie pas que vous devez éliminer toutes les grignotines ou tous les aliments que vous aimez durant votre grossesse.

Manger un biscuit ou une gâterie sucrée à l'occasion est tout à fait acceptable. Si vos fringales deviennent irrésistibles, essayez des substituts plus nutritifs, tels des smoothies aux fruits ou des mélanges de noix et de fruits séchés.



## Autres façons de vous renseigner sur la santé de votre bébé :

### Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>

En plus d'une alimentation saine, il existe de nombreuses autres façons de vous assurer de la santé de votre bébé. Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup> offert par Dynacare en est une. Il s'agit d'un test non invasif qui constitue l'un des moyens les plus précis de dépistage d'anomalies chromosomiques. Le syndrome de Down est la condition la plus commune pouvant être dépistée grâce à ce test. Le test Harmony<sup>MC</sup> peut être effectué pour la majorité des femmes enceintes, dont celles ayant conçu à l'aide de fécondation in vitro ou qui portent des jumeaux, quels que soient leur âge ou leurs facteurs de risque. Ce test peut être réalisé dès 10 semaines de grossesse et vous recevrez les résultats en 10 jours.

**Contactez votre médecin dès aujourd'hui pour vous renseigner davantage sur le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>.**