

#	Âge et stade	Thème	Titre
3	Grossesse	Alimentation pendant la grossesse	Le saviez-vous? Il est important de manger deux fois mieux quand on est enceinte, pas deux fois plus.

« Manger pour deux », ça veut dire manger deux fois mieux, pas deux fois plus. En mangeant bien dès le début de la grossesse, vous aidez votre bébé à développer un cerveau en santé. Et vous aussi, vous vous sentirez mieux. Les produits que vous mangez et buvez et ceux auxquels vous êtes exposée peuvent avoir un effet sur le cerveau de votre bébé.

- ◆ Assurez-vous de manger les nutriments qui favorisent la croissance de votre bébé, comme les suivants :
 - Acide folique : légumes et fruits (par exemple, épinard, brocoli, asperges, patates douces, oranges, petits fruits, cantaloup)
 - Vitamine C : légumes et fruits (par exemple, oranges, pamplemousses, tomates, poivrons rouges)
 - Fer et protéine : viandes et substituts (par exemple, viande rouge maigre, légumineuses, lentilles)
 - Calcium : produits laitiers et substituts (par exemple, lait, fromage, yogourt, boisson de soya enrichie)
 - Vitamine D : poissons et produits enrichis (par exemple, lait, boisson de soya enrichie, margarine, saumon, maquereau)
 - Oméga-3 : poissons, noix, grains, gras et huiles (par exemple, sardines, saumon, moules, noix de Grenoble, graines de lin, huile de canola et de soya)
 - Hydrates de carbone et fibres : produits de grains entiers (par exemple, pain et céréales de grains entiers, riz brun, flocons d’avoine, pâtes alimentaires de blé entier), légumes, fruits et légumineuses (haricots secs, pois, lentilles)
- ◆ Choisissez vos aliments parmi les quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- ◆ Mangez très peu d’aliments transformés. Optez plutôt pour le pain de grains entiers, du gruau fait maison et des fruits et légumes.
- ◆ Mangez deux portions de poisson cuit par semaine (une portion = 75 grammes ou 2,5 oz cuit, à peu près la taille d’un jeu de cartes). Choisissez les poissons qui ne contiennent pas beaucoup de mercure : saumon, truite arc-en-ciel, maquereau, thon léger, aiglefin, sole, etc. Si vous mangez du thon en conserve, choisissez le thon « léger » plutôt que le thon « blanc » (connu aussi sous le nom de thon germon blanc). En général, le thon « léger » contient moins de mercure.
- ◆ Lisez les étiquettes pour limiter votre consommation d’aliments gras, salés et sucrés. Les aliments qui contiennent moins de 5 % de la valeur quotidienne en sel sont considérés comme étant faibles en sel.
- ◆ Parlez à votre fournisseur de soins de santé pour savoir quoi prendre comme vitamines. Votre besoin en vitamines dépend d’un certain nombre de facteurs, comme votre régime alimentaire et le temps qui s’est écoulé depuis votre dernière grossesse.
- ◆ Prenez des repas réguliers, y compris un petit-déjeuner tous les jours.
- ◆ Si vous êtes végétarienne, assurez-vous de prendre tous les nutriments dont votre bébé a besoin. Portez une attention spéciale au fer et aux protéines.

#3

suite

- ◆ Prenez moins de 300 mg de caféine par jour (environ deux tasses de 8 oz de café ou trois tasses de 8 oz de thé). La caféine peut nuire à l'absorption de certains nutriments, surtout du fer.
- ◆ Faites attention aux tisanes. Certaines peuvent nuire à votre bébé et même provoquer le travail. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou au personnel de Motherisk (1-877-439-2744).
- ◆ Buvez du lait, de l'eau ou du jus au lieu de boissons gazeuses.
- ◆ Protégez-vous ainsi que votre bébé des maladies d'origine alimentaire en suivant les pratiques sûres pour manipuler les aliments. Ne consommez pas de poisson, de viande, de poulet et de fruits de mer crus ou pas assez cuits. Ne mangez pas de produits faits à partir de lait ou de jus non pasteurisés.
- ◆ Pour une femme de taille moyenne, on recommande une prise de poids de 11,5 à 16 kg (25 à 35 livres) pendant la grossesse. Discutez de votre gain de poids santé avec votre fournisseur de soins de santé.

Pendant la grossesse, c'est le moment idéal d'établir de saines habitudes familiales. Ces bonnes habitudes peuvent comprendre ce qui suit : alimentation saine, activité physique, ne pas fumer, boire des boissons non alcoolisées et avoir un bon équilibre entre le travail et la vie familiale. Certaines femmes ont de la difficulté à faire ces changements. Vous pouvez demander l'aide d'une diététiste ou d'une infirmière en soins prénataux. Entrez en contact avec le service de santé publique de votre localité pour avoir de l'information sur les programmes offerts.

Liens

- ◆ *Bien manger pour avoir un bébé en santé.* Centre de ressources en nutrition. www.opha.on.ca/Nutrition-Resource-Centre/NRC-Resources.aspx
- ◆ *Nutrition pendant la grossesse.* Santé Canada. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/index-fra.php
- ◆ *Du poisson, pas du poison.* Le Partenariat canadien pour la santé des enfants et l'environnement. www.environnementsainpourenfants.ca