SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN

ÊTRE ENCEINTE NE SIGNIFIE PAS MANGER 2 FOIS PLUS. MAIS 2 FOIS MIEUX.

L'ASTUCE

JE MAÎTRISE MA PRISE DE POIDS

UNE PRISE DE POIDS DE 9 À 12KG EN FIN DE GROSSESSE CONVIENT PARFAITEMENT À LA MAMAN ET AU BÉBÉ.

Au 1er trimestre, ma prise de poids est faible, il arrive même que je perde du poids, à cause des nausées.

Au 2ème trimestre, la prise de poids s'accélère. A la fin du 6ème mois, j'ai pris entre 6 et 8 kg.

Au 3ème trimestre, je prends moins d'1,5 kg par mois et je limite au maximum les produits très gras, très sucrés ou très salés.

L'ASTUCE

JE LUTTE CONTRE LA RÉTENTION D'EAU

L'EAU NE FAIT PAS GROSSIR, ELLE EST NÉCESSAIRE AU BON DÉVELOPPEMENT DE MON BÉBÉ. Si mes doigts, mes jambes et mon visage enflent au cours de la journée, je fais de la rétention d'eau. Pour lutter contre cela, **JE BOIS AU MOINS 1,5 LITRE D'EAU PAR JOUR** pour favoriser le drainage et l'élimination de cette eau qui me fait gonfler, et surtout, sauf contre-indication médicale, je continue à faire de l'activité physique. J'essaie de marcher chaque jour, doucement, mais au moins pendant 30 min. Pendant la saison chaude, je peux aussi nager régulièrement.
Enfin, pour lutter contre la rétention d'eau, **JE SURÉLÈVE MES PIEDS DÈS QUE JE PEUX.** Et je mange le moins salé possible.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN

MANGER PLUS SOUVENT AU COURS DE LA JOURNÉE NE VEUT PAS DIRE MANGER PLUS !

L'ASTUCE J'ÉVITE DE GRIGNOTER !

POUR LIMITER LES FRINGALES ET LE GRIGNOTAGE, JE PRENDS :

1. **3 REPAS ÉQUILIBRÉS PAR JOUR** (un féculent, un légume, un peu d'œuf, de poisson ou de viande bien cuits).
2. **1 COLLATION EN MILIEU DE MATINÉE.**
3. **1 GOÛTER LÉGER** pour faire une pause et tenir jusqu'au dîner.
4. **Je compose la collation et le goûter avec deux produits** à choisir entre un fruit, ou un produit céréalier (pain, sao), plus un produit laitier (yaourt, fromage blanc, fromage), les besoins en calcium étant accrus pendant la grossesse.

POUR LA SANTÉ DE MON BÉBÉ, JE MANGE ÉQUILIBRÉ ET J'OUBLIE LES RÉGIMES !

L'ASTUCE
JE NE FAIS PAS DE RÉGIME !

LES RÉGIMES AMAIGRISSANTS SONT CONTRE-INDIQUÉS DURANT LA GROSSESSE.

Si je constate que j'ai pris trop de poids, je limite au maximum les boissons sucrées et les aliments gras, sucrés et salés.

Je privilégie les féculents (riz, pâtes, pain…) qui m'évitent d'avoir faim, et je n'oublie pas les légumes, un peu de viande ou de poisson bien cuits.

Si cela ne suffit pas, j'en parle à un professionnel de santé, qui saura me conseiller.

JE LIMITE MA CONSOMMATION DE THÉ OU DE CAFÉ À 3 TASSES MAXIMUM PAR JOUR (ET SANS AJOUTER DE SUCRE !)

L'ASTUCE
JE RÉDUIS LA CAFÉINE

Le café, le thé, certains sodas et boissons énergisantes contiennent de la caféine en quantités variables.
Pour un même volume, le thé en contient deux fois moins que le café par exemple.

SI JE CONSOMME TROP DE CAFÉINE, CELA RISQUE D'ACCÉLÉRER LES BATTEMENTS DU CŒUR DU BÉBÉ.
Heureusement, c'est réversible et sans gravité, mais quand même !

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN

L'ASTUCE
JE NE CONSOMME PAS D'ALCOOL

LORSQUE J'ATTENDS UN BÉBÉ, ET QUE JE CONSOMME DE L'ALCOOL, L'ALCOOL PASSE DANS MON SANG, ET ÉGALEMENT DANS LE SANG DU BÉBÉ.

À tous les stades de la grossesse, et quelle que soit la dose, l'alcool est toxique ! Il peut entraîner un risque d'anomalie de développement neurologique du bébé.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN

LE DIABÈTE GESTATIONNEL DOIT ÊTRE SURVEILLÉ ET TRAITÉ CAR IL COMPORTE UN RISQUE POUR LA MÈRE COMME POUR L'ENFANT.

L'ASTUCE

JE FAIS ATTENTION AU DIABÈTE GESTATIONNEL

Le diabète gestationnel, appelé aussi "diabète de grossesse", survient parfois chez la femme enceinte vers la fin du 2e trimestre. Il peut durer le temps de la grossesse ou être révélateur d'un diabète antérieur.

COMME POUR LE DIABÈTE, LE DIABÈTE GESTATIONNEL PEUT PASSER INAPERÇU. LES FACTEURS DE RISQUE DU DIABÈTE GESTATIONNEL SONT :

01 LE SURPOIDS, L'OBÉSITÉ

02 LA PRÉDISPOSITION FAMILIALE AU DIABÈTE DE TYPE 2

L'ÂGE (35 ANS ET PLUS) 03

LE POIDS DE NAISSANCE ÉLEVÉ D'UN ENFANT PRÉCÉDENT 04

Grâce aux conseils d'un professionnel de santé, **UN RÉÉQUILIBRAGE PARTICULIER DE L'ALIMENTATION SUFFIT GÉNÉRALEMENT À LA PRISE EN CHARGE DU DIABÈTE GESTATIONNEL.**

Dans la majorité des cas, **LE DIABÈTE GESTATIONNEL DISPARAÎT DANS LES QUELQUES SEMAINES SUIVANT L'ACCOUCHEMENT.** Toutefois, le diabète gestationnel augmente le risque de diabète chez les femmes par la suite.

En dehors de contre-indications médicales, **L'ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET ADAPTÉE** (marche lente, natation) est recommandée.

SUPER MAMAN

DEVENIR MAMAN

C'EST TOUJOURS LE BON MOMENT POUR ARRÊTER DE FUMER !

L'ASTUCE JE NE FUME PAS !

LES RISQUES DU TABAC POUR MA SANTÉ ET POUR CELLE DE MON BÉBÉ SONT IMPORTANTS :

Fausses couches, morts fœtales in utero, complications placentaires, prématurité et retard de croissance intra utérine, diminution de la fertilité et augmentation des grossesses extra-utérines.

Avant ma grossesse, j'ai eu très envie d'arrêter de fumer, mais je n'ai jamais vraiment essayé, et en plus, j'avais peur de prendre du poids.

Maintenant que j'attends un bébé, il vaut mieux que j'en parle à un professionnel de santé, qui pourra certainement m'aider et m'orienter vers la solution qui me convient le mieux.