

# Alimentation et grossesse



L'alimentation est **essentielle** pendant la grossesse. Elle aide au bon déroulement de la grossesse et au développement harmonieux de bébé.

Elle doit répondre à 2 objectifs :

- ✓ Couvrir les besoins accrus pendant cette période
- ✓ Eviter les carences.

## Prenez de bonnes habitudes

Il convient de manger le plus régulièrement possible : **idéalement 3 repas énergiquement équivalent et 2 collations.**

Il est important de respecter l'équilibre alimentaire, en insistant sur les apports en glucides, en fer et en calcium.

⇒ L'important est d'avoir une **alimentation variée et équilibrée.**

## Alcool : JAMAIS !!

L'alcool présente une **grande toxicité** pour le fœtus, notamment pour sa croissance et son développement, tout au long de la grossesse. Sa consommation est donc à proscrire formellement pendant cette période.

L'alcool peut entraîner des malformations irréversibles, en particulier neurologiques et cardiaques, même à petites doses et pour toutes les variétés de boissons alcoolisées.

## Limitez votre prise de poids

Lors d'une grossesse normale, la prise de poids moyenne est de 9 à 12 kg.

S'il est important de ne pas se priver pour répondre aux besoins nutritionnels accrus et éviter les carences, une surveillance pondérale est nécessaire car les excès ne sont pas anodins et **les kilos superflus souvent difficiles à perdre** : résistez aux fringales !

- Attention : la prise de poids n'est pas linéaire pendant la grossesse. Elle est très faible au 1er trimestre puis augmente : **1.5kg/mois en moyenne.**

**Une femme enceinte ne doit pas manger pour deux : elle doit manger deux fois mieux !**

*Dans tous les cas : préparez-vous à réduire vos apports et à augmenter votre activité physique après la grossesse, afin de favoriser le retour à votre poids d'avant.*