



L'alimentation pendant la grossesse

Si petit et déjà si gourmand...

Les goûts alimentaires se formeraient dans le ventre de la maman, puis pendant l'allaitement. En effet le liquide amniotique et le lait maternel prennent le goût de ce que mange la maman. N'hésitez donc pas à équilibrer et varier vos menus, car votre bébé n'en perdra pas une miette !

Prise de poids

Une femme prendra en moyenne pendant sa grossesse entre 9 et 12 kg. Chaque femme est différente, certaines vont prendre un peu plus, d'autres moins.

Mais attention aux prises de poids excessives. Les kilos superflus seront difficiles à perdre après l'accouchement. De plus la femme enceinte en surpoids peut développer un diabète gestationnel et le bébé peut lui aussi se trouver en surpoids, pendant et après la grossesse.

Halte aux régimes sévères !

Mais attention, ne vous mettez pas au régime sans avis médical : vous risquez de provoquer des carences en vitamines ou nutriments indispensables au bon développement de votre bébé.

Mangez de tout en quantité raisonnables, limitez les graisses et le sucre, mais sans vous en priver complètement. L'idéal pour les femmes en surpoids est de consulter un diététicien.

Ne pas manger 2 fois plus, mais 2 fois mieux.

Les apports supplémentaires en énergie chez la femme enceinte varient de 150 à 350 kcal/jour.

Voici les règles à respecter lors de votre grossesse :

- Prenez vos repas à heures régulières, à raison de 3 repas par jour. Si vous sentez que vous ne tiendrez pas jusqu'au prochain repas, il ne faut pas hésiter à faire une collation entre 2 repas, si possible à heure fixe : 10 h et/ou 16 h.
- Varier au maximum vos menus, en insistant sur les apports en calcium et en fer.
- Mangez de tout, en quantité raisonnable. Équilibrez au niveau des protéines, des glucides, lipides...
- En règle général, il est recommandé de bien cuire n'importe quelle viande, notamment si vous n'êtes pas immunisé contre la toxoplasmose.
- Evitez les fromages au lait cru, qui peuvent contenir une bactérie dangereuse pour la femme enceinte ; la listériose.
- Les fruits de mer, la charcuterie, les œufs crus et les poissons crus sont à éviter.
- Il est conseillé de diversifier les poissons pendant la grossesse. En effet certains poissons présentent un taux de mercure élevé, en particulier chez les gros poissons comme : l'espadon, la daurade, le thon, le requin... Les poissons d'élevage sont protégés car leur eau est contrôlée régulièrement.



Le point sur les composants alimentaires essentiels

De l'eau à volonté

Bébé dispose d'une quantité importante de liquide amniotique qui se renouvelle environ tous les 3 heures.

Alors à vos bouteilles, vous devez dorénavant boire pour 2 !
Limitez les boissons sucrées et évitez l'eau gazeuse en cas de constipation.

Les lipides

Les lipides quant à eux contribuent au bon développement du système nerveux du fœtus. Ils lui apportent les acides gras essentiels.

Privilégiez les graisses végétales comme l'huile d'olive, colza, noix, tournesol... Limitez les graisses cuites, privilégiez les cuissons vapeur, qui préservent mieux les vitamines.

Le calcium

Le calcium est nécessaire pour la constitution des os de bébé, mais il protège aussi la maman et notamment contre l'hypertension.

Les protéines

Il ne faut pas négliger les apports en protéines, indispensables pour le développement des muscles.

Attention donc à celles qui ne mangent pas de viande : il vous faudra trouver les bons aliments qui combleront ce manque. Parlez-en à votre médecin.

Les fibres (contenues dans les fruits et légumes)

Variez bien vos fruits et légumes, qui apportent les vitamines et fibres nécessaires.

L'idéal pour bien équilibrer un repas est de toujours manger un ou plusieurs légumes avec un féculent (riz, pâte, pomme de terre...).

Les glucides

Les glucides ont eux aussi leur importance pour le développement du fœtus, en quantité raisonnable.

Privilégiez les sucres lents, en les répartissant bien dans les repas. L'idéal est de manger des sucres lents avec des fibres (légumes) à chaque repas. Ne négligez surtout pas les sucres lents au petit déjeuner, afin de limiter les risques d'hypoglycémie. Les sucres rapides sont à limiter, en privilégiant les fruits.





L'alimentation pendant la grossesse

Le sel

Le sel peut être consommé normalement en quantité raisonnable.

La caféine, avec modération

La caféine n'est pas interdite, mais à consommer avec modération. La caféine traverse le placenta et le rythme cardiaque de bébé peut s'en trouver affecté, en cas de consommation excessive.

Toutefois, une future maman est autorisée à consommer 4 à 5 tasses de café par jour (soit 300 mg de caféine), en espaçant bien les prises. Les sodas contenant de la caféine et le thé sont eux aussi à limiter.

Les vitamines

Vos besoins en vitamines vont augmenter au fur et à mesure de l'évolution de votre grossesse. Votre médecin pourra vous prescrire un complément en vitamines suivant le cas, notamment pour les vitamines B9 et D.

Vitamine B9

Une carence en vitamine B9 augmente les risques de prématurité ou de retard de croissance. On retrouve la vitamine B9 dans les épinards, la mâche, la laitue, les brocolis, les melons, les oranges, la levure de bière, les œufs, les abricots...

Vitamine D

On recommande aussi un supplément en vitamine D, en particulier vers le 3ème trimestre de la grossesse. On la retrouve dans les poissons, notamment le saumon, le hareng, les sardines, la truite...

Le fer

Les besoins en fer augmentent avec l'évolution du fœtus.

Une carence en fer augmente les risques de prématurité et d'hypertrophie fœtale. Votre médecin pourra vous en prescrire s'il décèle un manque.

