

ENCEINTE,
AI-JE DES BESOINS
DE MÉDICAMENTS ?

Parfois, notamment du fer,
des folates et de la vitamine D.
C'est pourquoi votre médecin
pourra vous en prescrire
s'il le juge nécessaire.

DOIS-JE PRENDRE
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES DURANT MA
GROSSESSE ?

Non, certainement pas de façon
systématique. En effet, une alimentation
saine et équilibrée suffit à satisfaire
vos besoins et ceux de votre bébé.
Toutefois, votre médecin peut être
amené à vous en prescrire
dans certaines situations.

J'ALLAITE
MON BÉBÉ. LES
BOISSONS OU ALIMENTS
COMMERCIALISÉS POUR
FAVORISER LA LACTATION
SONT-ILS EFFICACES ?

Non. Ces produits ne sont
absolument pas nécessaires
au bon déroulement de
l'allaitement.



Programme

MALIN

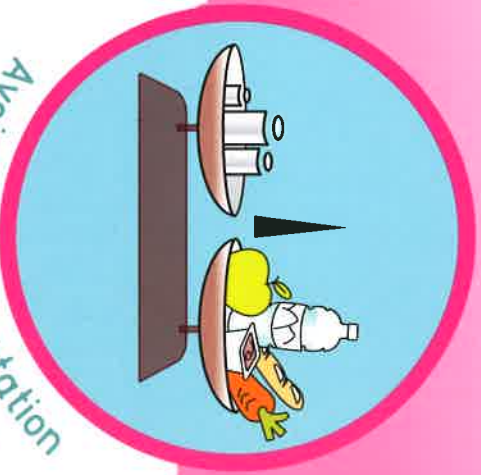
Je suis enceinte
ou j'allaité :
que manger pour
ma santé et celle
de mon bébé ?



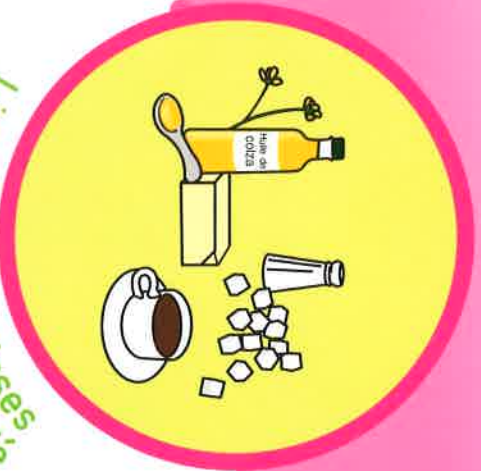


Je me nourris bien

Comme toutes les femmes,
il est important que vous
adoptiez un rythme de vie sain.



Avoir une alimentation
variée et équilibrée



Limiter les graisses,
le sucre, le sel, le café



Boire au moins
1,5 L d'eau par jour



Pratiquer une activité
physique régulière

A CHAQUE REPAS



UNE FOIS PAR JOUR

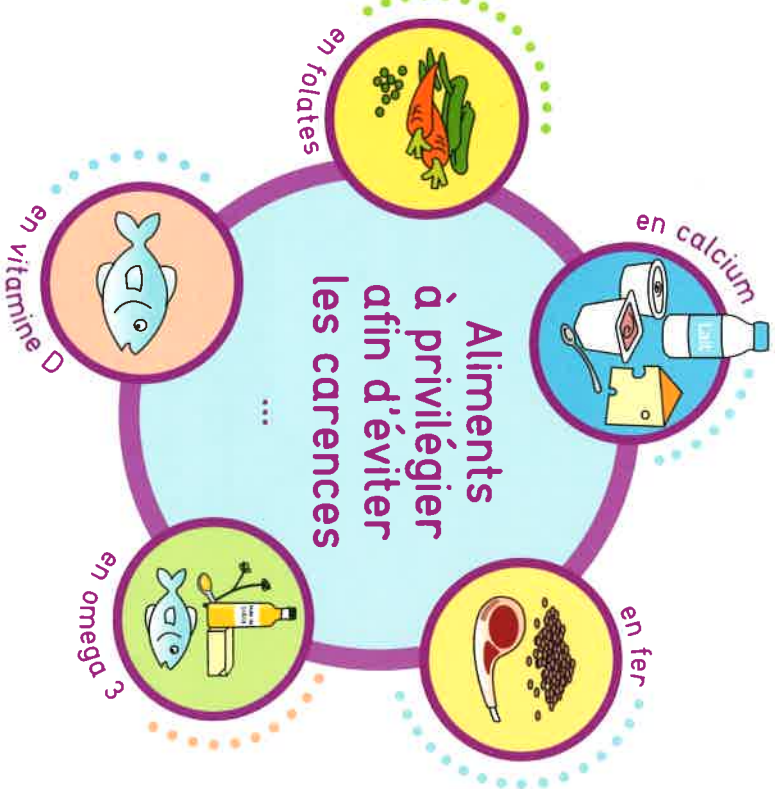


- 0 ALCOOL / 0 TABAC
- NE JAMAIS PRENDRE DE MÉDICAMENT SANS AVIS MÉDICAL



Je suis enceinte

Les régimes amaigrissants
durant cette période
sont à éviter.



Surveillez votre poids

Une femme enceinte prend, en moyenne, 10 à 12 kg au cours de sa grossesse. Il ne faut pas manger plus que d'habitude, éviter les repas copieux et le grignotage. **⚠ Ne pas entreprendre de régimes amaigrissants.**



J'allaite mon bébé

Allaiter ne nécessite pas une alimentation particulière, ni de manger plus. Les régimes amaigrissants durant cette période sont formellement interdits

Il est important d'adopter une alimentation équilibrée et variée.

Vos besoins en eau doivent être respectés durant l'allaitement. Buvez au moins 1,5L de liquide par jour.

Produits laitiers



protéines



fruits et légumes



Pensez aux aliments riches en fer !