



Nutrition de la mère et du nourrisson

Une alimentation correcte est très importante pendant la grossesse. Par ailleurs, le fait d'adopter de bonnes habitudes alimentaires de trois mois à une année avant la conception peut augmenter non seulement vos chances d'une grossesse sans problème, mais aussi celles de votre bébé. Avant, pendant et après la grossesse, les indications données par la Pyramide alimentaire vous permettent de composer des repas quotidiens diversifiés et répondant à tous vos besoins. Pour davantage d'information, adressez-vous à votre praticien de santé.

Suppléments vitaminés et minéraux

Les suppléments vitaminés et minéraux ne remplacent pas un régime équilibré : ils constituent une garantie supplémentaire pour la femme enceinte. Certains suppléments contenant de fortes doses de vitamines et de minéraux peuvent avoir des conséquences néfastes pour le fœtus en croissance. Ne consommez de suppléments vendus sans ordonnance qu'après avoir demandé un avis médical.

Pour réduire les risques d'anomalies du tube neural, notamment, les femmes en âge de procréer devraient absorber une dose quotidienne de 400 microgrammes d'acide folique, d'origine alimentaire ou autre. L'acide folique est une vitamine de type B qui se trouve en grandes quantités dans les légumes verts à feuilles, les agrumes, les noix et les graines entières.

Changements diététiques avant la conception

Avant la grossesse, vous devez réduire votre consommation de caféine et d'alcool. Vous devez aussi éviter de manger du requin, du marlin et de l'espadon. Le mercure présent dans ces poissons peut constituer un danger pour le système nerveux de l'enfant à naître. Ne vous lancez pas dans un régime alimentaire ou dans un programme d'exercice physique avant d'en avoir parlé à un professionnel de la santé. Pour déterminer la qualité de vos habitudes alimentaires, évaluez votre situation par rapport aux propositions suivantes.

- Mon régime alimentaire, équilibré et varié, m'apporte une grande quantité d'éléments nutritifs essentiels.
- J'absorbe au moins un gramme de calcium par jour (soit trois verres de lait).
- Mes règles ne sont pas trop longues et j'absorbe une quantité suffisante de fer.
- Je prends au moins trois repas par jour.
- Mon régime quotidien est composé d'aliments appartenant à tous les groupes.

Source : www.babycentre.co.uk



Changements diététiques pendant la grossesse

La caféine et l'alcool traversent le placenta et affectent le rythme cardiaque du bébé ainsi que sa respiration. Vous pouvez absorber jusqu'à 300 milligrammes de café par jour. Les autorités sanitaires ne sont pas parvenues à déterminer quel serait le seuil acceptable de consommation d'alcool pendant la grossesse. Les femmes enceintes devraient éviter de boire de l'alcool. Pour limiter les risques de transmission de maladies par la nourriture, il est important de connaître les éventuels problèmes alimentaires affectant votre communauté. Les bactéries pathogènes présentes dans la nourriture et l'eau risquent d'entraîner des fausses-couches, la mort à la naissance ou des maladies graves chez le nouveau-né. Ne consommez de suppléments alimentaires, de tisanes et de préparations spéciales vendus sans ordonnance qu'après avoir demandé un avis médical. Certaines tisanes contiennent des principes actifs qui peuvent avoir des effets sur votre grossesse et votre bébé.

Nourrir votre nouveau-né

L'allaitement maternel est la meilleure manière de nourrir le nouveau-né. Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs

nécessaires ; de plus, sa composition s'adapte aux besoins changeants de l'enfant. On préconise l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois. S'il vous est impossible d'allaiter votre enfant, sachez qu'il existe de bonnes alternatives : tirer le lait de votre sein, obtenir du lait maternel auprès d'une nourrice ou d'une banque de lait, donner le biberon. Les infirmières et les pharmaciens vous aideront à choisir la formule qui conviendra le mieux à votre bébé.

Les aliments solides doivent faire une apparition progressive dans l'alimentation du bébé âgé de six mois. Ce processus peut durer plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Il faut éviter de passer aux aliments solides trop tôt, car ils risquent de susciter des réactions d'allergie ou des intolérances. Les compléments alimentaires, préparés à la maison ou disponibles dans le commerce, doivent apporter à votre bébé une quantité suffisante d'énergie, de protéines et d'éléments nutritifs.

La santé et le régime alimentaire de votre bébé doivent faire l'objet de toute votre attention pendant la première année. Les professionnels de la santé aident les parents à prendre les meilleures décisions en ce qui concerne les besoins nutritifs de leurs bébés.

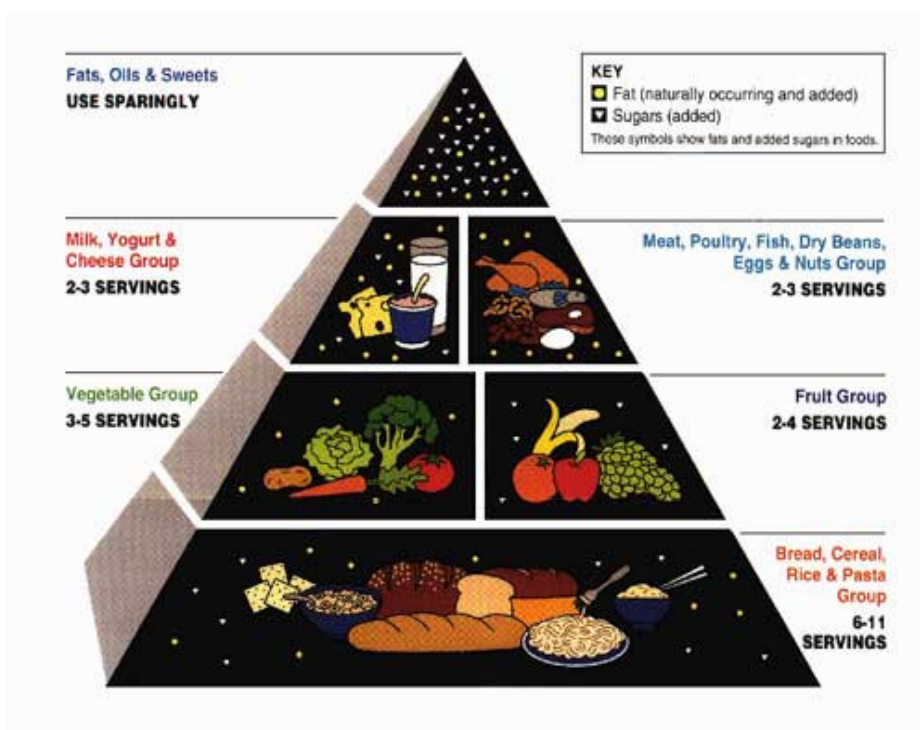
Pour davantage d'information sur la nutrition de la mère et du nouveau-né, consultez les sites Internet suivants :

- British Nutrition Foundation : www.nutrition.org.uk
- The National Women's Health Information Centre. *Healthy Pregnancy*: www.4woman.gov/pregnancy/
- Food Standard Agency. *Eat well, be well* : www.eatwell.gov.uk/agesandstages/
- Santé Canada. Bureau de la politique et de la promotion de la nutrition. *Nutrition for a Healthy Pregnancy*: www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/national_guidelines_tc_e.html

Pour davantage d'information sur l'allaitement, consultez les sites Internet suivants :

- UNICEF et l'initiative « Bon pour les bébés » : www.babyfriendly.org.uk
- Ligue internationale « La Leche » : www.la lecheleague.org
- European Food Information Council: www.eufic.org
- DH Department of Health. Maternal and Infant Nutrition: www.dh.gov.uk

La pyramide alimentaire : Guide au choix de l'alimentation quotidienne



Source: Département de l'agriculture des États-Unis d'Amérique

Matières grasses, huiles et sucreries
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

LÉGENDE

Graisses (naturelles et ajoutées)
 Sucres (ajoutés)
 Ces symboles désignent les graisses et les sucres présents dans les aliments

Lait, yogourt,
 Fromage
2 – 3 PORTIONS

Viande, volaille, poissons, haricots secs,
 œufs et légumineuses
2 – 3 PORTIONS

Légumes
3 – 5 PORTIONS

Fruits
2 – 4 PORTIONS

Pain, céréales,
 Riz, pâtes
6 – 11 PORTIONS