

Nutrition Durant la Grossesse

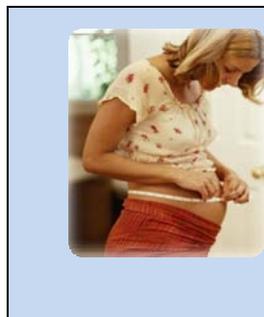
- Manger sainement lorsque vous êtes enceinte est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour vous-même et votre bébé. Les aliments que vous mangez constituent la principale source de nutriments pour votre bébé et apportent à votre bébé l'énergie nécessaire à sa croissance.
- Toutes les femmes ont besoin de prendre du poids pendant la grossesse. Gagner du poids sainement vient en mangeant des aliments sains qui contiennent de bonnes sources de vitamines et de minéraux.

NUTRIMENTS CLÉS DURANT LA GROSSESSE

Nutriment RDA	Pourquoi vous et votre bébé en avez besoin	Meilleures sources
 Acide folique 600 mcg	Contribue dans la formation du tube neural qui devient la moelle épinière de votre bébé. Il réduit le risque d'anomalies du tube neural, telles que le spina-bifida.	Les fruits et les jus d'agrumes, les légumes feuillus vert foncé et les produits céréaliers enrichis comme les pains de blé entier et les tortillas, la farine, les pâtes, le riz, et les céréales prêtes à consommer.
 Vitamine A 770 mcg	Forme une peau saine et contribue à la vue.	Carottes, patates douces, légumes foncés ou jaunes.
 Vitamines B	Aide votre corps à dépenser l'énergie en provenance des aliments que vous consommez.	Les viandes maigres (porc, bœuf, volaille) et les produits céréaliers enrichis comme les pains de blé entier et les tortillas.
 Vitamine C 85 mg	Aide à la cicatrisation des plaies, au développement des dents et des os, et favorise les processus métaboliques.	Les légumes et les fruits, tels que le brocoli, les poivrons verts et rouges, les choux verts, les choux de Bruxelles, le chou-fleur, le citron, le chou, l'ananas, les fraises, les agrumes.
 Fer 27 mg	Transporte l'oxygène aux cellules et les tissus, contribue à la fabrication des globules rouges, et soutient le développement du cerveau. Trop peu de fer peut causer l'anémie.	Le foie, les viandes rouges maigres, les œufs et la volaille ; également les légumes à feuilles vertes comme les épinards, le brocoli, les feuilles de moutarde, et les fruits secs.
 Calcium 1000 mg	Aide votre corps à réguler les fluides, et contribue à bâtir les os de votre bébé et développer les bourgeons dentaires. Si vous n'avez pas suffisamment de calcium dans votre alimentation, l'organisme utilise le calcium de vos os pour construire les os de votre bébé.	Les produits laitiers (lait, fromage, yogourt), les conserves de poisson (saumon, sardines) ; le jus d'orange enrichi, le lait de soja et le tofu WIC ; les légumes à feuilles vertes (chou vert, chou frisé, navet, et feuilles de moutarde).
 Choline 450 mg ¹	Contribue à la formation du cerveau et de la moelle épinière.	Les œufs, les viandes, la farine d'avoine, la laitue iceberg, le soja et le germe de blé.
 Iode 220 mcg	Aide à la production d'hormones thyroïdiennes. Les nourrissons nés de mères présentant une carence sévère en iode peuvent avoir un retard mental et des problèmes de croissance, de la parole et de l'ouïe. ²	Le sel iodé, les produits laitiers (lait, fromage, yogourt), les algues, les crustacés, les poissons, les viandes et les œufs. Vérifiez auprès de votre médecin ou de votre pharmacien que les vitamines prénatales que vous prenez contiennent de l'iode. WIC recommande un supplément prénatal apportant 150 mcg.

1. Apport suffisant 2. Carence en iode. Association américaine de la thyroïde <http://www.thyroid.org>

- La plupart des médecins recommandent aux femmes enceintes de prendre un supplément de vitamines et de minéraux tous les jours. Vérifiez avec votre médecin avant de prendre tout supplément.



Bébé	7 ½ lbs
Croissance des seins	2 lbs
Réserves maternelles	7 lbs
Placenta	1 ½ lb
Croissance de l'utérus	2 lbs
Liquide amniotique	2 lbs
Sang	4 lbs
Liquides organiques	4 lbs
Total	30 lbs

Où va le poids ?

Sources :

1. Institut de Médecine. Gain de poids pendant la grossesse : Réexamen des directives. Washington, DC: National Academy Press, Mai2009..
2. MyPyramid pour les mamans (poster). Ministère de l'agriculture des États-Unis. www.mypyramid.gov/mypyramidmoms
3. Votre grossesse et votre accouchement, 4th éd., 2005. L'Académie américaine des obstétriciens et des gynécologues, Washington, DC. www.acog.org

Gain de poids pendant la grossesse

- Pour mettre au monde un bébé en bonne santé, vous avez besoin d'environ 300 calories supplémentaires par jour après le premier trimestre et surtout plus tard dans votre grossesse lorsque votre bébé grandit rapidement.
- La quantité de poids que vous devez gagner pendant la grossesse dépend de votre poids avant la grossesse.
- Au cours des trois premiers mois (premier trimestre), la plupart des femmes peuvent s'attendre à gagner environ 0,9 à 1,8 kilos.
- Votre prise de poids doit être régulière tout au long du deuxième et troisième trimestre. Essayez de gagner environ la même quantité de poids chaque semaine ou chaque mois au cours du deuxième et troisième trimestre. La plupart des femmes ont besoin de gagner 1,3 à 1,8 kilos chaque mois.
- Un gain de poids sain pour la plupart des femmes se situe entre 11 et 16 kilos. Un gain de poids trop important ou trop faible peut provoquer des problèmes de santé pour la mère et le bébé.
- La grossesse n'est pas le moment d'essayer de perdre du poids. Après la grossesse et l'allaitement, vous pourrez réduire sur les calories.

Un faible gain pondéral maternel est associé à un risque accru de nourrissons souffrant d'insuffisance pondérale, de retard de croissance fœtale, d'accouchement par césarienne, de naissance prématurée et d'échec à déclencher l'allaitement.

Un fort gain pondéral maternel augmente le risque de césarienne et d'accouchement de nourrissons plus gros que la moyenne. Il peut également être associé à de l'hypertension pendant la grossesse et à des niveaux de glucose anormaux. La prise de poids excessive peut conduire à de la rétention post-partum de poids et à l'obésité maternelle.



Une façon de répondre aux besoins accrus en éléments nutritifs pour vous et votre bébé est de manger chaque jour une grande variété d'aliments provenant chacun des différents groupes alimentaires. Consultez MyPyramid pour vous aider à choisir des aliments riches en nutriments.

Vous ne gagnez pas suffisamment de poids ? Si vous ne prenez pas de poids, vous devriez alors manger davantage d'aliments de chacun des groupes alimentaires. Pour accroître les calories, prenez fréquemment des petits repas tout au long de la journée et ajoutez-y des goûters-santé tels que du beurre d'arachide avec du céleri, du pain pita de blé entier et du houmous, du fromage cottage avec des fruits ou une petite poignée de noix.

Vous gagnez trop de poids ? La meilleure façon de diminuer les calories est de limiter les extras dans votre alimentation. Les extras sont les sucres ajoutés et les graisses tels que les desserts, les fritures, le lait entier et les sodas. Choisissez des aliments à faible teneur en graisse, sans matières grasses, non sucrés ou avec aucun sucre ajouté.

Prise de poids recommandée

POUR LES FEMMES ENCEINTES

INDEX PAR MASSE CORPORELLE AVANT LA GROSSESSE (IMC)*

	Fourchette en kg	Fourchette en lbs
Insuffisance pondérale (<18,5)	12,5-18	28-40
Poids normal (18,5 – 24,9)	11,5-16	25-35
Surcharge pondérale (25,0 – 29,9)	7-11,5	15-25
Obèse (≥30,0)	5-9	11-20

Grossesse multiple

- Dans les grossesses gémellaires, les femmes de poids normal devraient gagner 17-24 kilos; les femmes en surpoids 14-23 kilos et les femmes obèses 11-19 kilos. Un gain de 680 grammes par semaine au cours du deuxième et troisième trimestre est souhaitable.
- Dans les grossesses trigémellaires le gain de poids global devrait être autour de 23 kilos. Un gain de 680 grammes par semaine pendant toute la grossesse est souhaitable.

Discutez avec votre médecin au sujet de la quantité de poids que vous pouvez vous attendre à gagner.

- * L'Indice de masse corporelle (IMC) est la relation entre le poids et la hauteur et les risques pour votre santé.

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids en livres} \times 703}{\text{hauteur en pouces}^2}$$