Votreguiderapidepourunegrossessesaine

WIC est là pour vous apporter un soutien

pendant votre grossesse ! Il est important pour

vous et votre bébé de prendre soin de vous

pendant votre grossesse.

Pour rester en bonne santé durant votre grossesse :

• Effectuez des examens réguliers auprès de votre fournisseur

de soins de santé.

• Consultez le dentiste. Savez-vous que vous courez un plus

grand risque de gingivite et de carie dentaire pendant votre

grossesse ?

• Consommez chaque jour toute une diversité d’aliments sains

de chacun des groupes d’aliments.

• Évitez le tabac, l’alcool, la marijuana et les drogues illégales.

• Prenez chaque jour une vitamine prénatale.

• Maintenez une prise de poids saine.

• Ayez connaissance de votre statut VIH

Comment

vous

vous sentez

Il est fréquent de

ne pas se sentir bien

au cours des premières

semaines de la grossesse.

Beaucoup de femmes ressentent

ce que l’on appelle les nausées

matinales, qui peuvent inclure des

nausées et des vomissements. Même

si les nausées matinales semblent se

produire le matin, elles peuvent se produire

à tout moment de la journée.

D’autres symptômes communs de la

grossesse, tels que les brûlures d’estomac et

la constipation, sont considérés comme

faisant partie d’une grossesse saine - vous

pouvez toutefois les atténuer.Vous trouverez

ci-dessous quelques conseils qui ont fait

leurs preuves auprès de futures mamans.

Si les symptômes ne disparaissent pas

ou empirent, parlez-en avec votre

nutritionniste WIC ou fournisseur

de soins médicaux.

Comment

vous

vous sentez

Il est fréquent de

ne pas se sentir bien

au cours des premières

semaines de la grossesse.

Beaucoup de femmes ressentent

ce que l’on appelle les nausées

matinales, qui peuvent inclure des

nausées et des vomissements. Même

si les nausées matinales semblent se

produire le matin, elles peuvent se produire

à tout moment de la journée.

D’autres symptômes communs de la

grossesse, tels que les brûlures d’estomac et

la constipation, sont considérés comme

faisant partie d’une grossesse saine - vous

pouvez toutefois les atténuer.Vous trouverez

ci-dessous quelques conseils qui ont fait

leurs preuves auprès de futures mamans.

Si les symptômes ne disparaissent pas

ou empirent, parlez-en avec votre

nutritionniste WIC ou fournisseur

de soins médicaux.

Nausées et/ou vomissements : haricots rouges ou pinto.

• Buvez de petites quantités de liquide

entre les repas plutôt qu’avec

les repas. Essayez de l’eau froide

aromatisée avec du jus de citron.

• Mangez de petits repas, fréquemment,

tout au long de la journée.

• Évitez les odeurs qui vous dérangent

; l’odeur de la cuisson de certains

aliments peut provoquer des nausées.

• Prenez votre vitamine prénatale le

soir avec une collation si elle vous fait

vous sentir malade.

• Buvez du soda au gingembre fait avec

du véritable gingembre, du thé au

gingembre ou mangez des morceaux

de gingembre cristallisé.

• Mangez du pain grillé, des biscuits

ou des céréales sèches avant de sortir

du lit.

• Concentrez-vous sur les aliments que

vous pouvez tolérer.

• Limitez les aliments gras.

• Mangez doucement.

Constipation

• Savourez des aliments riches en fibres

tels que les légumes, les céréales

complètes, les fruits, les céréales

au son et les haricots tels que les

• Buvez au moins 8 verres d’eau

par jour.

• Soyez active tous les jours.

Parlez à votre médecin avant de prendre

des laxatifs.

Brûlures d’estomac

• Des changements dans votre corps

peuvent provoquer des brûlures

d’estomac (comme une sensation de

brûlure dans la poitrine).

• Attendez au moins 2-3 heures après

avoir mangé avant de vous allonger.

• Limitez les boissons contenant de la

caféine comme le café, le thé ou les

sodas.

• Mangez de petits repas, fréquemment

tout au long de la journée.

• Buvez de petites quantités de liquide

entre les repas plutôt que pendant

les repas.

• Évitez les aliments gras, frits et épicés.

• Surélevez votre tête en dormant.

• Sucez des bonbons durs.

• Marcher après avoir mangé.

• Mangez doucement.

Parlez à votre médecin avant de prendre

des antiacides.

Prise de

Poids

pour vous et votre bébé

Alors que votre

bébé commence à se

développer, votre prise de

poids est une partie naturelle

et saine de la grossesse. La

quantité de poids que vous devriez

prendre dépend de votre poids avant

votre grossesse.

Bien que vos choix d’aliments sains

aident votre bébé à se développer, vous

remarquerez peut-être un gain de poids

inférieur à 5 livres au cours de votre

premier trimestre.

Il est préférable que vous preniez

du poids graduellement pendant

votre grossesse, avec l’essentiel

du gain de poids aux 2e et 3e

trimestres.

Prise de

Poids

pour vous et votre bébé

Alors que votre

bébé commence à se

développer, votre prise de

poids est une partie naturelle

et saine de la grossesse. La

quantité de poids que vous devriez

prendre dépend de votre poids avant

votre grossesse.

Bien que vos choix d’aliments sains

aident votre bébé à se développer, vous

remarquerez peut-être un gain de poids

inférieur à 5 livres au cours de votre

premier trimestre.

Il est préférable que vous preniez

du poids graduellement pendant

votre grossesse, avec l’essentiel

du gain de poids aux 2e et 3e

trimestres.

Votre prise de poids

totale recommandée est :

La plupart des femmes ont besoin

de la même quantité de calories

au cours du premier trimestre que

pendant la période précédant leur

grossesse. Au cours des 6 derniers

mois de la grossesse, la plupart des

femmes ont besoin de 300 calories

supplémentaires par jour.

Demandez des conseils à votre

nutritionniste WIC sur les aliments

que vous pouvez ajouter à votre

alimentation pour obtenir les

calories et les nutriments dont vous

avez besoin pour prendre le poids

nécessaire, pour vous et votre bébé.

Si vous prenez trop de poids

• Mangez une diversité d’aliments sains.

Voir la section « Ce qu’il faut manger

» dans cette brochure pour trouver

des idées.

• Limitez les sucreries, les aliments

gras, les sodas, les jus et les boissons

à base de jus.

• Restez active. Posez à votre médecin

toute question sur la quantité

d’activité physique que vous

pouvez faire.

• Buvez environ 8 verres d’eau

chaque jour.

Si vous prenez trop peu

de poids

• Augmentez votre apport calorique

en ajoutant du beurre d’arachide, du

fromage, des oeufs, des avocats, de

l’huile d’olive ou des noix hachées

aux aliments que vous consommez.

• Essayez un milk-shake ou un

smoothie aux fruits comme collation

en milieu de journée.

• Mangez de petits repas fréquemment

tout au long de la journée.

Prendre

un poids

acceptable…

Éléments de

base pour

bébé et au-delà !

Vous pourriez

penser que prendre

le bon poids pendant la

grossesse n’importe que

pour la santé du nouveau-né

et pour aider la mère à atteindre

plus facilement un poids santé

après l’accouchement. Mais il y a

d’autres raisons à cela !

Des études montrent que prendre un

poids adéquat pendant la grossesse

est à la base d’un avenir sain pour

votre bébé.Vous pouvez réellement

réduire son risque d’obésité, de

diabète, de maladie cardiaque et

d’autres problèmes de santé

à l’avenir.

Prendre

un poids

acceptable…

Éléments de

base pour

bébé et au-delà !

Vous pourriez

penser que prendre

le bon poids pendant la

grossesse n’importe que

pour la santé du nouveau-né

et pour aider la mère à atteindre

plus facilement un poids santé

après l’accouchement. Mais il y a

d’autres raisons à cela !

Des études montrent que prendre un

poids adéquat pendant la grossesse

est à la base d’un avenir sain pour

votre bébé.Vous pouvez réellement

réduire son risque d’obésité, de

diabète, de maladie cardiaque et

d’autres problèmes de santé

à l’avenir.

Où va le poids que

je prends ?

Le poids que vous prenez aide la croissance de

votre bébé et prépare votre corps à l’accouchement !

Tissu mammaire

2 lb

Liquide amniotique

2 lb

Bébé

7,5 lb

Placenta

1,5 lb

Utérus

2 lb

Approvisionnement

en sang

4 lb

Réserves de graisse

7 lb

Liquide tissulaire

supplémentaire

4 lb

Ce qu’il faut manger

Le secret réside dans la diversité ! Il est important pour vous et

votre bébé en pleine croissance de manger toute une gamme

d’aliments sains. Les types d’aliments que vous

consommez pendant

la grossesse peuvent affecter la croissance et le développement

de votre bébé, son poids à la naissance, ses dents, ses cellules

cérébrales, ses os, ses yeux, ses muscles et son sang.

La consommation d’aliments de tous les groupes alimentaires

vous offre des avantages nutritionnels importants tels que:

• Fibres

• Vitamines B et acide folique

• Minéraux comme le fer, le

potassium et le zinc

• Vitamine D et calcium

• Vitamine C

Vérifiez auprès de votre nutritionniste WIC

ou visitez www.choosemyplate.gov pour plus d’informations.

Absorbez au moins

la moitié de vos

grains entiers !

Conseils :

Recherchez le blé entier

ou les céréales entières à

100% sur l’étiquette.Tous

les produits « blé » ne sont

pas du blé entier.

Essayez d’avoir 1 portion

de grains entiers à chaque

repas ; cela pourrait être

plus facile que vous ne le

pensez ! WIC vous offre un

grand choix d’options.

Savourez 6 – 8 onces

chaque jour.

Ce correspond

à 1 once

1 tranche de pain

100% blé entier

1 petite tortilla de

blé entier

1 tasse de céréales

à grains entiers

½ tasse de riz brun

½ tasse de pâtes de

blé entier

5-6 biscuits de

grains entiers

Les graines

Absorbez au moins

la moitié de vos

grains entiers !

Conseils :

Recherchez le blé entier

ou les céréales entières à

100% sur l’étiquette.Tous

les produits « blé » ne sont

pas du blé entier.

Essayez d’avoir 1 portion

de grains entiers à chaque

repas ; cela pourrait être

plus facile que vous ne le

pensez ! WIC vous offre un

grand choix d’options.

Savourez 6 – 8 onces

chaque jour.

Ce correspond

à 1 once

1 tranche de pain

100% blé entier

1 petite tortilla de

blé entier

1 tasse de céréales

à grains entiers

½ tasse de riz brun

½ tasse de pâtes de

blé entier

5-6 biscuits de

grains entiers

Les graines

Variez vos légumes !

Conseils :

Les légumes surgelés et en

conserve sont d’excellentes

options pour une cuisson rapide.

Utilisez-les dans les soupes et

les ragoûts, ou faites-les sauter

dans une casserole avec vos

assaisonnements préférés !

Essayez de hacher des légumes

crus tels que les carottes, le

céleri et les poivrons au début

de la semaine. C’est une collation

pratique à tout moment !

Savourez 2 ½ – 3

tasses chaque jour.

Ce quicorrespond à

1 tasse

1 tasse de légumes

crus, cuits ou en

conserve

1 tasse de jus de

légumes

2 tasses de feuilles

vertes, crues

Les légumes

Variez vos légumes !

Conseils :

Les légumes surgelés et en

conserve sont d’excellentes

options pour une cuisson rapide.

Utilisez-les dans les soupes et

les ragoûts, ou faites-les sauter

dans une casserole avec vos

assaisonnements préférés !

Essayez de hacher des légumes

crus tels que les carottes, le

céleri et les poivrons au début

de la semaine. C’est une collation

pratique à tout moment !

Savourez 2 ½ – 3

tasses chaque jour.

Ce quicorrespond à

1 tasse

1 tasse de légumes

crus, cuits ou en

conserve

1 tasse de jus de

légumes

2 tasses de feuilles

vertes, crues

Les légumes

Mettre l’accent

sur les fruits !

Conseils :

Mangez une diversité

de fruits en choisissant

différentes couleurs.

Ajouter des fruits congelés

à vos flocons d’avoine et

cuire au micro-ondes.

Dégustez des fruits en

tranches dans votre yaourt

ou prenez-les en collation.

Les fruits sont sucrés –

dégustez-les en dessert !

Rofitez de 2 tasses

chaque jour.

Qu’est-ce qui

compte pour1 tasse?

1 petit ou ½ gros fruit

1 tasse de fruits

frais ou congelés en

morceaux

1 tasse de fruits en

conserve (en conserve

à 100% de jus ou

d’eau)

1 tasse de jus de

fruits 100%

½ tasse de fruits secs

Les fruits

Mettre l’accent

sur les fruits !

Conseils :

Mangez une diversité

de fruits en choisissant

différentes couleurs.

Ajouter des fruits congelés

à vos flocons d’avoine et

cuire au micro-ondes.

Dégustez des fruits en

tranches dans votre yaourt

ou prenez-les en collation.

Les fruits sont sucrés –

dégustez-les en dessert !

Rofitez de 2 tasses

chaque jour.

Qu’est-ce qui

compte pour1 tasse?

1 petit ou ½ gros fruit

1 tasse de fruits

frais ou congelés en

morceaux

1 tasse de fruits en

conserve (en conserve

à 100% de jus ou

d’eau)

1 tasse de jus de

fruits 100%

½ tasse de fruits secs

Les fruits

Préférez allégés

ou écrémés.

Conseils :

Ajoutez du lait, du yaourt ou du

fromage aux soupes et

aux ragoûts.

Mélangez du lait ou du yaourt

à des fruits congelés pour votre

smoothie du matin. Utilisez du

lait de soja pour une option

non laitière !

Savourez une tranche de fromage

avec une petite pomme pour

une collation délicieuse !

Savourez 3 tasses

chaque jour.

Ce qui correspond

1 tasse ?

1 tasse de lait ou de yaourt

1½ once de fromage

ou 2 onces de fromage

fondu (comme le fromage

américain)

1 tasse de lait de soja

enrichi en calcium

½ tasse de lait évaporé

½ tasse de tofu

enrichi de calcium

Les produits

laitiers

Préférez allégés

ou écrémés.

Conseils :

Ajoutez du lait, du yaourt ou du

fromage aux soupes et

aux ragoûts.

Mélangez du lait ou du yaourt

à des fruits congelés pour votre

smoothie du matin. Utilisez du

lait de soja pour une option

non laitière !

Savourez une tranche de fromage

avec une petite pomme pour

une collation délicieuse !

Savourez 3 tasses

chaque jour.

Ce qui correspond

1 tasse ?

1 tasse de lait ou de yaourt

1½ once de fromage

ou 2 onces de fromage

fondu (comme le fromage

américain)

1 tasse de lait de soja

enrichi en calcium

½ tasse de lait évaporé

½ tasse de tofu

enrichi de calcium

Les produits

laitiers

Optez pour desprotéines maigres !

Conseils :

Optez pour des morceaux de

viande et de volaille maigres.

Pour plus de protéines, ajoutez

des haricots au riz brun, aux

légumes sautés ou dans votre

soupe ou ragout préféré.

Une portion de 3 onces de

viande, de volaille ou de poisson

est environ de la taille de

votre paume.

Savourez 5 ½ – 6 ½

onces chaque jour.

Ce quicorrespond

à 1 once ?

1 once de viande, de

volaille ou de poisson

¼ tasse de haricots ou

de pois cuits

1 oeuf

1 cuillère à soupe de

beurre d’arachide

ou ½ once noix

(environ 10-12

morceaux ou

¼ de tasse)

Les protéines

Optez pour desprotéines maigres !

Conseils :

Optez pour des morceaux de

viande et de volaille maigres.

Pour plus de protéines, ajoutez

des haricots au riz brun, aux

légumes sautés ou dans votre

soupe ou ragout préféré.

Une portion de 3 onces de

viande, de volaille ou de poisson

est environ de la taille de

votre paume.

Savourez 5 ½ – 6 ½

onces chaque jour.

Ce quicorrespond

à 1 once ?

1 once de viande, de

volaille ou de poisson

¼ tasse de haricots ou

de pois cuits

1 oeuf

1 cuillère à soupe de

beurre d’arachide

ou ½ once noix

(environ 10-12

morceaux ou

¼ de tasse)

Les protéines

Quoi d’autre ?

Les Vitamines

Il est recommandé aux femmes

enceintes de prendre chaque jour

une vitamine prénatale en plus d’une

alimentation saine. Si vous avez des

difficultés à prendre des vitamines

prénatales, demandez à votre

nutritionniste ou à votre médecin de

vous proposer d’autres options.

L’eau

Buvez environ 8 tasses par jour. Il est

important pour vous et pour le bon

développement de votre bébé de

rester hydratée.

Les fibres

Vous pouvez vous assurer de manger

suffisamment de fibres en mangeant

beaucoup de fruits, de légumes et de

céréales entières. Les fibres aident

à se sentir rassasié et à prévenir la

constipation.

Les graisses et les huiles

Choisissez la plupart de vos matières

grasses parmi des sources saines telles

que le poisson, les noix, les avocats,

l’huile d’olive et les huiles végétales.

Ceux-ci vous offrent des nutriments

sains qui sont importants pour le

développement du cerveau de votre

bébé. Limitez les matières grasses

solides telles que le beurre, le saindoux

et le shortening.

Les sucreries

Vous pouvez déguster des sucreries

et des desserts de temps en temps,

mais il est préférable de les éviter. Ils

sont faibles en nutriments et riches

en calories et en sucre.Vous pouvez

satisfaire votre gourmandise avec

des fruits !

Manger sans danger

La sécurité alimentaire est encore

plus importante pendant la grossesse.

Protégez votre bébé de la listeria :

• Réchauffez des aliments prêts à

consommer tels que des hot dogs, de

la charcuterie et des saucisses jusqu’à

ce qu’ils soient fumants.

• Mangez de la viande, de la volaille et

des oeufs bien cuits.

• Ne mangez pas de fruits de mer crus,

mal cuits ou fumés, de pâtés et de

viande à tartiner.

• Évitez le lait ou le jus non pasteurisé.

• Ne mangez pas de fromages à pâte

molle comme le brie, la feta, le queso

fresco et le fromage bleu, à moins

qu’ils ne soient fabriqués à partir de

lait pasteurisé.

Choisissez des produits de la mer

sans danger et protégez votre bébé

de l’intoxication au mercure :

• Les poissons contiennent une source

saine d’éléments nutritifs qui sont

importants pour vous pendant

votre grossesse. Cependant, il est

important de reconnaître la présence

de mercure.

• Limiter tous les poissons, y compris

le thon en conserve, à 12 onces par

semaine.

• Le thon blanc en conserve contient

moins de mercure que l’albacore en

conserve.

• Il est important d’éviter l’espadon,

le requin, le thon obèse, le poisson

tuile, le maquereau royal, le marlin,

l’hoplostèle orange et le poisson

d’eau douce pêché localement.

• Demandez à votre nutritionniste plus

d’informations sur la consommation

de fruits de mer en toute sécurité.

Gardez les aliments froids au FROID et les aliments chauds au CHAUD.

En cas de doute, jetez-le !

Qu’en

est-il de…

Substituts de

sucre ?

Par sécurité, essayez d’éviter

ou de limiter les substituts

de sucre. Si vous êtes diabétique,

parlez-en à votre nutritionniste ou à

votre médecin.

Café, thé et soda contenant de

la caféine ?

Une petite quantité de caféine (environ une

tasse de 12 onces par jour) semble être

sans danger.

Fumer des cigarettes ? Boire

de l’alcool ? Consommer des

drogues illicites ? La marijuana ?

Boissons énergisantes ?

Le malte ?

Évitez-les complètement pour assurer

une grossesse saine et un bébé en

bonne santé. Si vous avez besoin

d’aide, parlez-en à votre

nutritionniste ou à votre

médecin.

Qu’en

est-il de…

Substituts de

sucre ?

Par sécurité, essayez d’éviter

ou de limiter les substituts

de sucre. Si vous êtes diabétique,

parlez-en à votre nutritionniste ou à

votre médecin.

Café, thé et soda contenant de

la caféine ?

Une petite quantité de caféine (environ une

tasse de 12 onces par jour) semble être

sans danger.

Fumer des cigarettes ? Boire

de l’alcool ? Consommer des

drogues illicites ? La marijuana ?

Boissons énergisantes ?

Le malte ?

Évitez-les complètement pour assurer

une grossesse saine et un bébé en

bonne santé. Si vous avez besoin

d’aide, parlez-en à votre

nutritionniste ou à votre

médecin.

Les

exercices ?

Si votre médecin

y consent, restez

active ! La marche, la

natation, la danse, le yoga

et les étirements sont parmi

les activités saines à faible impact

qui vous aideront à prendre du

poids, à réduire le stress, à vous

sentir mieux et à augmenter votre

énergie.

L’exercice peut être encore plus

amusant avec d’autres personnes.

Invitez un ou deux amis à vous

accompagner pour une promenade.

Vous aurez la chance de passer du

temps avec vos amis et, sachant

qu’ils comptent sur vous, il vous

sera plus facile de respecter

vos programmes

d’exercice !

Les

exercices ?

Si votre médecin

y consent, restez

active ! La marche, la

natation, la danse, le yoga

et les étirements sont parmi

les activités saines à faible impact

qui vous aideront à prendre du

poids, à réduire le stress, à vous

sentir mieux et à augmenter votre

énergie.

L’exercice peut être encore plus

amusant avec d’autres personnes.

Invitez un ou deux amis à vous

accompagner pour une promenade.

Vous aurez la chance de passer du

temps avec vos amis et, sachant

qu’ils comptent sur vous, il vous

sera plus facile de respecter

vos programmes

d’exercice !

Nourrir votre bébé

Il n’est jamais trop tôt pour commencer

à réfléchir au mode de nutrition de votre

bébé. Avez-vous pensé à l’allaitement ?

Saviez-vous qu’allaiter votre bébé :

• Peut aider à protéger votre nouveau-né

contre des infections et des maladies

• Réduit les risques d’allergies

• Aide à développer un robuste

système immunitaire

• Peut vous aider à perdre le poids que

vous avez pris pendant la grossesse

• Aide à promouvoir un poids santé à

mesure que votre bébé grandit

Ce ne sont là que quelques-uns des nombreux

avantages de l’allaitement.

 Parlez à votre nutritionniste pour obtenir

plus d’informations et des conseils utiles !

1-800-942-1007

www.mass.gov/wic

Cet établissement adhère au principe de l’égalité

des chances face à l’emploi.

Form #275 French 2019