

• Votre guide rapide pour une grossesse saine •



**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.



## Nausées et/ou vomissements :

- 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

haricots rouges ou pinto.

- 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.

## **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 œufs, 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 !**

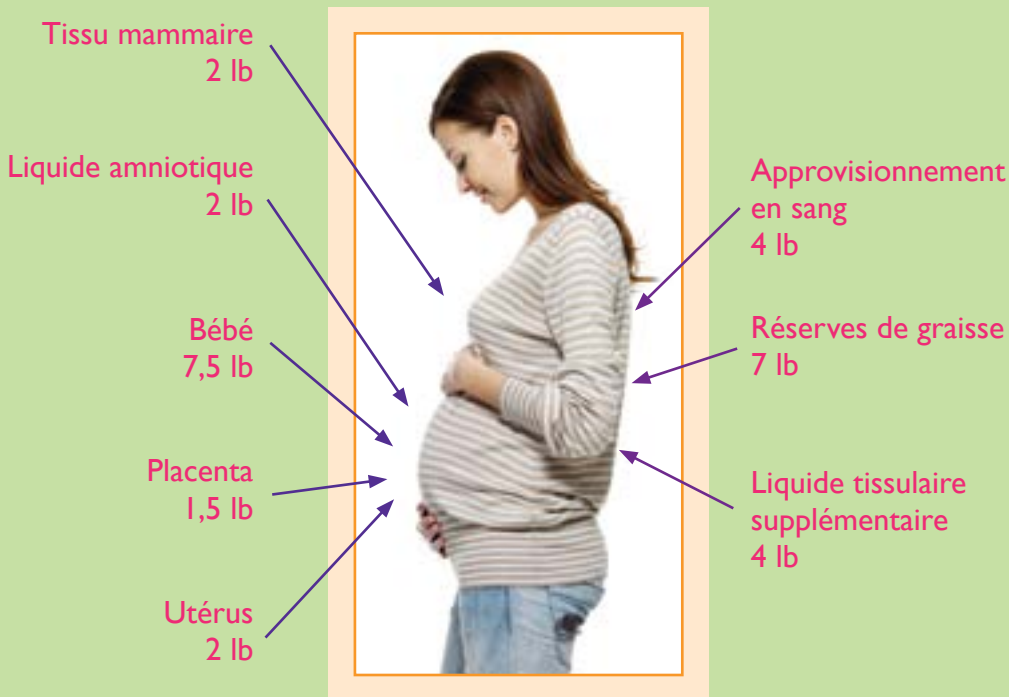


Vous pourriez penser que prendre le bon poids pendant la grossesse n'importe que pour la santé du nouveau-né et pour aider la mère à atteindre plus facilement un poids santé après l'accouchement. Mais il y a d'autres raisons à cela !

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.

# 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 !



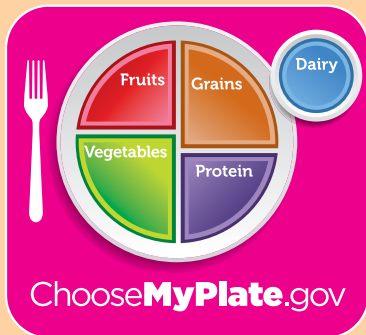


# Ce qu'il faut manger

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](http://www.choosemyplate.gov) pour plus d'informations.

# 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 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 qui correspond 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 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 pour 1 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 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

1 ½ 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 protéines

**Optez pour des protéines 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 qui correspond à 1 once ?**

1 once de viande, de volaille ou de poisson

¼ tasse de haricots ou de pois cuits

1 œuf

1 cuillère à soupe de beurre d'arachide ou ½ once noix (environ 10-12 morceaux ou ¼ de tasse)



# 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 œufs 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'hoplostète 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.

## **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](http://www.mass.gov/wic)

Cet établissement adhère au principe de l'égalité des chances face à l'emploi.



Form #275 French 2019