

Alimentation et grossesse

Dr Maurice TOLEDANO

CPAV

Le 22 Octobre 2009

Alimentation et grossesse

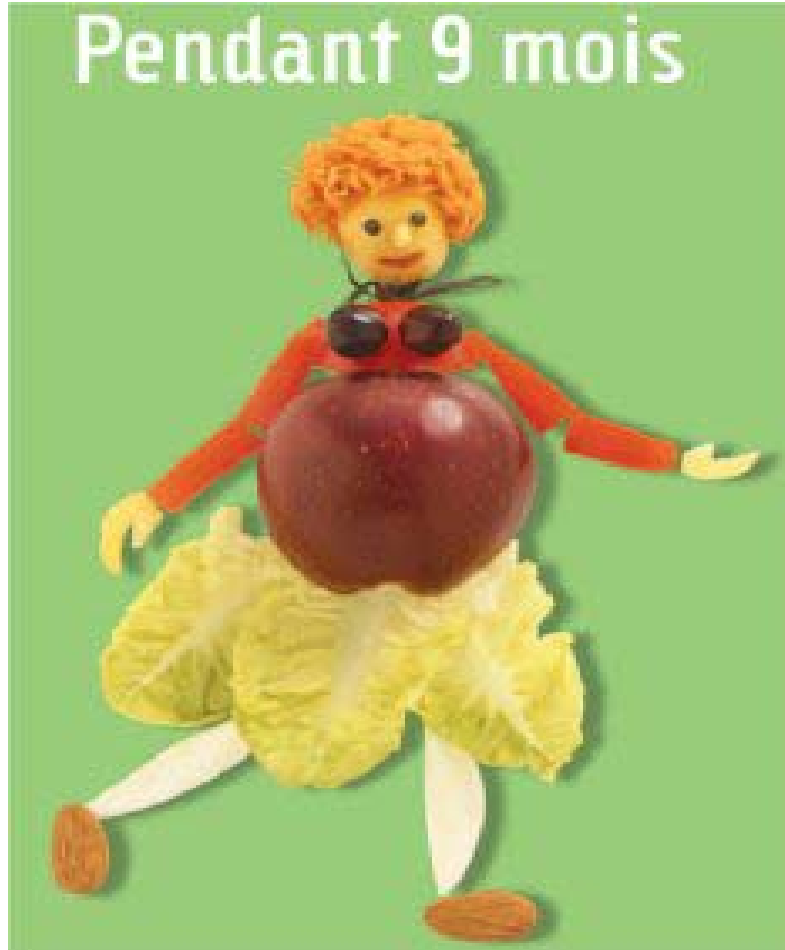
- Concerne tout un chacun et plus particulièrement lors la grossesse :
- Connaitre
 - Les besoins nutritionnels de la femme enceinte
 - Les compléments vitaminiques
 - Les autres situations :
 - Grossesse et obésité
 - Grossesse et diabète
 - Grossesse chez l'adolescente.
 - Grossesse multiple
 - Grossesse et végétarisme ou végétalisme.
 - Grossesse et pathologies.

Le livret d'accompagnement destiné aux professionnels de santé

- Ce document a pour but de sensibiliser les professionnels de santé à leur **rôle éducatif** dans le domaine de la nutrition.
- Il rappelle **le fondement scientifique** des objectifs du Programme national nutrition-santé 2006-2010 et leur application aux besoins nutritionnels spécifiques de la grossesse.
- Il a pour vocation **d'apporter aux professionnels de santé des éléments de réponse et de dialogue** avec leurs patientes sur le poids à suivre, l'allaitement maternel, la prévention de l'allergie, la prévention des risques microbiens, l'appétit, l'activité physique, etc.

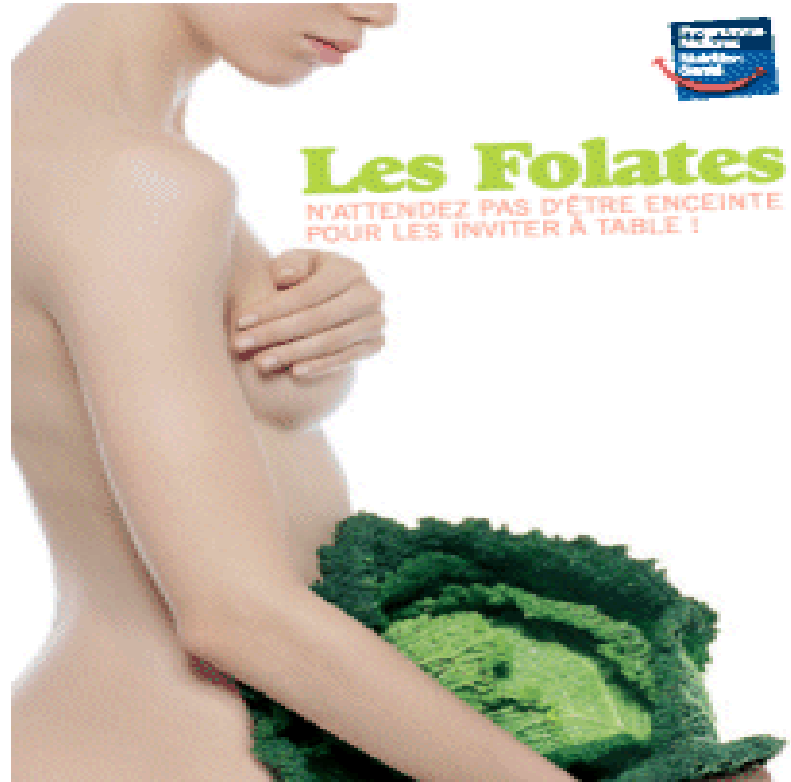


Le guide nutrition de la grossesse



- Gérer son appétit au fil de la journée
- Privilégier une alimentation variée pour vous et votre enfant
- Situations spécifiques : adolescente, grossesse multiple, végétarienne...
- Lutter contre les petits troubles digestifs : nausées, acidités, constipation...
- Votre prise de poids pendant la grossesse
- Bouger chaque jour
- Prévenir certaines infections
- Prendre quelques précautions pendant 9 mois

Les folates, n'attendez pas d'être enceinte pour les inviter à table



- Pourquoi adopter une alimentation riche en folates ?
- A quel moment faut-il en prendre
- Je suis déjà enceinte, mais je n'ai pas pris d'acide folique au début de ma grossesse. Que dois-je faire ?
- Les folates, où les trouver ?

Alcool tabac drogue

1 - Alcool : bébé boit aussi



Tout ce que vous buvez pendant la grossesse, votre enfant le boit aussi ...

Tabac : bébé fume aussi



C'est le moment d'écraser votre dernière cigarette et d'inciter le père à faire de même ...

2 - SAF,

le syndrome d'alcoolisme foetal



le SAF représente la 3eme cause de retard mental congénital. Il est à l'origine d'un tiers des naissances prématurées...

Drogue : les effets sur le bébé



A chaque fois que vous consommez de la drogue, c'est votre bébé qui en subit les effets néfastes... ..

Le guide nutrition pendant l'allaitement



- Pourquoi et comment allaiter mon bébé ?
Y a-t-il des aliments à éviter ?
Si j'allaite... le papa va se sentir exclu
Mon lait sera-t-il assez nourrissant ?
Je ne pourrai pas allaiter longtemps.
Est ce que ça vaut la peine que je commence ?
Dois-je boire plus pour avoir plus de lait?
J'ai peur des problèmes de crevasses ou d'engorgement
- L'allaitement peut-il être contre-indiqué pour raison de santé?