

Femme enceinte ou allaitante



Lors de votre grossesse.

Je vous donne les bases d'une alimentation équilibrée en m'appuyant sur des repères de consommation simples, afin d'apporter tous les nutriments nécessaires à votre bébé et à vous même et de gérer au mieux votre poids.

Je vous propose un programme alimentaire personnalisé en fonction de vos habitudes, vos goûts, votre mode de vie...

Exemples de thèmes abordés pendant la consultation :

- Où trouver du calcium, du fer, de la vitamine D... ?
- Comment lutter contre les petits troubles digestifs (nausées, vomissements, remontées acides, constipation...)?
- Puis-je prendre de l'aspartame ?
- Je ne suis pas immunisée contre la toxoplasmose : quels aliments puis-je consommer ?
- Comment éviter la contamination par la listériose ?

Après votre accouchement, que vous allaitiez ou pas?

Je vous aide à perdre vos derniers kilos superflus en vous proposant un programme diététique personnalisé compatible avec l'allaitement si besoin.

Pendant 9 mois

Etape importante dans votre vie de femme, la grossesse est une période privilégiée pour revoir ses habitudes et son comportement alimentaires. Votre façon de vous alimenter durant la grossesse aura des conséquences sur votre santé mais également sur celle de votre enfant et ce y compris dans sa vie d'adulte !

Une alimentation appropriée vous permettra non seulement de couvrir vos besoins nutritionnels mais aussi ceux de votre bébé et favorisera une croissance harmonieuse. Vous devez éviter les régimes restrictifs source de carences.

Outre l'équilibre alimentaire, bien manger durant sa grossesse, c'est aussi être attentive à son hygiène de vie (alcool, tabac, activité physique...) et respecter des règles d'hygiène et de conservation des aliments afin de prévenir au maximum les risques d'infection telles que la toxoplasmose et la listériose.

Combien de kilos devez-vous prendre en moyenne ?

Il est normal de prendre du poids pendant la grossesse mais il n'y a pas de prise de poids standard. Si vous êtes forte, il sera préférable de prendre moins de poids que si vous êtes

mince. Le poids de la femme, avant qu'elle ne soit enceinte, est un facteur déterminant du bon déroulement de la grossesse et d'un accouchement dans de bonnes conditions. Cela conditionne également le poids de l'enfant à naître.

La prise de poids recommandée dépend de l'indice de masse corporelle (IMC) avant la grossesse : - pour un IMC inférieur à 20, cela pourra aller jusqu'à 18 kg- pour un IMC compris entre 20 et 25, la prise de poids se situera entre 10 et 15 kg - pour un IMC compris entre 25 et 29, à l'inverse, la prise de poids idéale sera incluse entre 7 et 12 kg - pour un IMC supérieur à 30, la prise de poids ne devra pas excéder 10 kg, tant pour la santé de la future maman, que pour celle du bébé. Bien sûr ces chiffres ne concernent pas les grossesses gémellaires et autres grossesses multiples.

Est-ce nécessaire de surveiller son poids ?

Les hormones liées à la grossesse entraînent une hausse de l'appétit : l'augmentation excessive de la ration alimentaire passe souvent inaperçue, alors qu'elle est bien réelle. La surveillance de la prise de poids pendant la grossesse est donc primordiale. A travers la mesure du poids, elle permet de maintenir un équilibre par un régime alimentaire adapté aux besoins de la grossesse.

Il importe de rappeler que l'obésité débute souvent, chez la femme, au cours de la grossesse : la prise de poids est excessive et le surpoids persiste après l'accouchement. C'est pourquoi le poids de la femme enceinte doit être contrôlé grâce à des conseils diététiques si la prise de poids est trop importante. Dans tous les cas, ne faites pas seule un régime pour éviter la prise de poids, car les carences peuvent être responsables de complications de la grossesse elle-même et des problèmes de santé chez l'enfant à naître.

Peut-on prendre sans risque plus de 20 kilos ?

Quelle que soit la corpulence de la future maman avant sa grossesse, prendre trop de poids peut avoir des conséquences non négligeables. D'abord au cours de la grossesse : une prise de poids importante augmente le risque de diabète gestationnel.

Ensuite, après l'accouchement, les femmes qui ont pris trop de kilos peinent plus que les autres à retrouver leur silhouette d'avant grossesse.

Puis-je faire un régime pendant ma grossesse ?

Des études épidémiologiques ont été réalisées pour mesurer les effets de régimes déséquilibrés ou carencés au moment de la conception ou pendant les périodes clés du développement du fœtus.

Une restriction nutritionnelle pendant la gestation entraîne des effets à court terme sur le développement d'organes essentiels du métabolisme tel que le pancréas, le tissu adipeux, le foie, le cerveau avec à plus ou moins long terme des conséquences délétères sur leur fonctionnement.

Un risque de retard de croissance intra-utérin peut entraîner des complications neurologiques, un risque accru de prématurité, de petit poids de naissance majorant les pathologies cardio-vasculaires et/ou l'apparition d'un diabète de type II à l'âge adulte.

Des données expérimentales montrent également un lien entre le manque de nourriture pendant le développement foetal et l'apparition plus tard d'obésité.

Il est donc essentiel pour l'avenir de s'occuper du présent nutritionnel de la femme enceinte et du fœtus

Après la naissance de votre enfant

Retrouvez votre poids d'avant grossesse :

Certaines femmes vont retrouver leur poids en trois mois sans faire de régime particulier, d'autres auront 2-3 kg supplémentaires encore 2 ans après la naissance de leur enfant.

Quoiqu'il en soit, plus vous avez pris de poids pendant la grossesse et plus vous aurez du mal à perdre les kilos superflus.

La bonne nouvelle c'est qu'à l'accouchement vous perdez environ 5 kg d'un coup (le poids du bébé, celui du placenta et du liquide amniotique).

Puis de 2 à 3 kg supplémentaires, lorsque votre utérus aura repris son poids initial.

Total : 8 kilos environ perdus sans efforts.

Restent alors les autres : entre 3 et 10 kg selon les kilos accumulés pendant votre grossesse.

Surtout ne soyez pas trop impatiente ! Il vous a fallu neuf mois pour grossir, il vous en faudra peut-être autant pour maigrir.

De plus votre organisme a besoin d'énergie pour se remettre de l'accouchement, affronter les nuits avec peu de sommeil, sans compter l'énergie supplémentaire que requièrent les soins de bébé et l'allaitement le cas échéant.

Reprenez vos activités antérieures :

La reprise de l'activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant les 4 à 6 semaines qui suivent l'accouchement. Puis une rééducation périnéale sera prescrite à la consultation post-natale (elle est prise en charge à 100 % par l'Assurance maladie dans l'année qui suit l'accouchement).

Que vous allaitiez ou non, il ne faut en aucun cas rééduquer les muscles de l'abdomen ni faire de sport dès le premier mois. Il est préférable d'attendre le quatrième mois après l'accouchement pour entamer la rééducation abdominale.

L'allaitement de votre bébé



Dès sa naissance, la principale activité de votre enfant est de manger. Cet acte est bien sûr nécessaire pour sa croissance mais il lui permet aussi de rester en étroite relation affective avec vous.

Le lait maternel est le meilleur pour votre enfant, mais la décision d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple.

La composition du lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant, pour s'adapter à sa croissance, au fil des semaines et même durant la tétée.

Il contient de nombreux nutriments qui participent à la synthèse des membranes cellulaires, en particulier du système nerveux central.

Il diminue les risques d'infections, notamment digestives.

Il contribue à prévenir l'allergie chez les enfants qui ont une prédisposition familiale.

Il diminue les risques d'obésité ultérieure.

A partir de **six mois révolus** (pas avant pour prévenir les risques d'allergie), vous pourrez commencer à diversifier son alimentation afin d'élargir sa palette de goûts.