

Thématique : **Alimentation durant la grossesse**

Pour se nourrir, bébé a besoin de vous!

Pendant la grossesse, l'alimentation peut devenir un défi en soi: goûts étranges, odorats très sensibles, nausées, appétit variable, etc. C'est normal, car le corps de la femme enceinte s'adapte à de grands changements, pour permettre au bébé de se développer. Comme c'est maman qui fournit physiologiquement tout ce dont bébé a besoin, en plus de pourvoir à ses propres besoins, il est doublement important de se pencher sur les moyens optimaux pour obtenir des apports nutritionnels de qualité, variés et suffisants. ¹



Pendant la grossesse, « manger pour deux » ne signifie pas manger deux fois plus, mais deux fois mieux.

Auteur : Naître et grandir



Bien manger durant la grossesse est primordial pour le bon développement du bébé à naître, mais aussi pour la santé de la femme enceinte.

Vous vous questionnez sûrement sur ce qu'il est recommandé de manger, et en quelle quantité: quels sont les aliments à éviter et pourquoi? Combien de poids dois-je prendre? Cette rencontre prénatale est dédiée à vous outiller pour faire de meilleurs choix pour vos repas et collations. À la fin de cette rencontre, vous saurez faire des choix éclairés pour une alimentation adaptée à votre grossesse.

Le saviez-vous?

La consommation de certains aliments durant la grossesse peut représenter un risque pour la femme enceinte et le bébé à naître.

Pour « construire » un bébé, plus de 50 éléments nutritifs sont nécessaires, comme par exemple le fer, l'acide folique, la vitamine B12 et le calcium.

Il est tout à fait normal et sain de prendre du poids pendant la grossesse, et la prise de poids varie beaucoup, selon les femmes.

¹ Source Fondation Olo [Quoi manger et ne pas manger enceinte](#) | [Fondation Olo](#)





Maximisez votre rencontre avec nous!

Avant la rencontre, il est demandé aux futurs parents de prévoir du temps pour ces trois étapes préparatoires :



Visionner

[L'alimentation durant la grossesse](#)

(durée 1 minute)



Lire ces 2 textes

(Environ 5 minutes)

[Alimentation saine pendant la grossesse](#)

[Quoi manger et ne pas manger enceinte](#)



Réfléchir

- » Est-ce que je suis préoccupée par mon poids et mon corps qui change?

- » Est-ce que je considère que mon alimentation actuelle comble mes besoins et ceux de mon bébé à venir?

- » Qu'est-ce que j'ai entendu au sujet de la sécurité de certains aliments pendant la grossesse ? Qu'est-ce que j'en pense?



Vous êtes curieux et voulez en savoir davantage?

Voici les ressources d'aide qui vous seront présentées lors de votre rencontre. Vous pouvez les consulter à l'avance pour avoir une meilleure idée des questions que vous aimeriez poser aux professionnels présents. Il est fortement recommandé de continuer vos lectures par la suite.

NUTRITION PRÉNATALE

- [L'alimentation durant la grossesse \(naitreetgrandir.com\)](https://naitreetgrandir.com)
- [L'alimentation pendant la grossesse | Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | INSPQ](#)
- [Changements physiques](#)
- [Comment mieux accepter son corps durant la grossesse?](#)

MALAISES DE GROSSESSE

- [Les nausées et les vomissements durant la grossesse](#)
- [Constipation et hémorroïdes durant la grossesse](#)
- [Brûlures d'estomac et reflux gastrique durant la grossesse](#)
- [Malaises de grossesse | Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | INSPQ](#)

ALIMENTS À RISQUE

- [Prévention des infections d'origine alimentaire | Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | INSPQ](#)
- [Quoi manger et ne pas manger enceinte | Fondation Olo](#)
- [Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce](#)
- [Puis-je consommer du gibier sauvage pendant la grossesse?](#)
- [Quels fromages choisir durant la grossesse?](#)

ALCOOL

- [La grossesse sans alcool - TSAF](#)
- [La grossesse et la consommation d'alcool](#)

RECETTES

- [30 recettes de plats à cuisiner et à congeler avant d'accoucher - Maman Mange Bien](#)