

L'alimentation de la femme enceinte

La base de l'alimentation d'une femme enceinte doit être variée et équilibrée.
Et doit suivre quelques recommandations.



UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE ET VARIÉE

- Au moins 5 fruits et légumes par jour (si possible locaux, bio, et de saison)
- Un féculent (complet de préférence) à chaque repas
- Consommez des légumes secs au moins 2 fois par semaine
- Lavez bien vos aliments, et éliminez toute trace de terre
- Consommez chaque jour un peu de fruits à coque non salés
- Les fruits séchés et les confitures sont à limiter



Eau plate à volonté

- ⚠ - Aucune forme d'alcool
- Limitez la caféine et la théine à 300mg par jour
- Limitez les boissons fruitées ou les jus de fruits



Limitez la consommation de sel !



Limitez les aliments sucrés (comme les viennoiseries, les biscuits, gâteaux...)

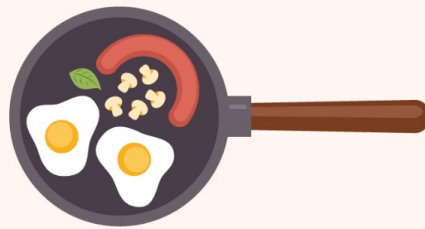
3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Évitez le lait cru et les fromages au lait cru
⚠ Ne pas consommer la croûte des fromages.



POISSON, VIANDE, OEUUF

- 1 à 2 fois par jour, jusqu'à 500g par semaine maximum
- Cuissez bien la viande et le poisson
- Évitez les viandes et poissons crus ou fumés
- Évitez également les viandes marinées ou fumées
- Évitez la charcuterie
- Variez les plaisirs, en mangeant du poisson 2 fois par semaine dont 1 gras (saumon, sardine, maquereau), mais aussi de la viande blanche, de la viande rouge...
- Pensez à votre apport en fer, la viande (blanche ou rouge, même bien cuite) en est la meilleure source.



Attention à ...

• La toxoplasmose

C'est une maladie infectieuse due à un parasite présent dans la terre et donc sur les légumes ou dans la viande. Vous pouvez déjà être immunisée sans le savoir.
Parlez-en à votre médecin.

• La listériose

C'est une maladie due à une bactérie : la listéria, qui se transmet par l'alimentation. Pendant la grossesse, elle peut avoir des effets néfastes sur le développement du fœtus. Il faut donc vous en prémunir.

Si ce n'est pas le cas, vous devrez prendre des précautions :

- faites bien cuire la viande
- lavez soigneusement tous les fruits et légumes
- évitez le contact avec les chats
- lavez-vous bien les mains

Pour cela, évitez :

- les aliments crus ou peu cuits (poissons, coquillages, crustacés, viandes)
- les poissons fumés
- la charcuterie crue ou cuite et notamment celle vendue à la coupe
- les fromages au lait cru, non pasteurisés
- les fromages à pâtes molles à croûte fleurie (camembert...), croûte lavée (munster...) et fromages râpés industriels
- les croûtes de fromage
- de manger un plat présent depuis plus de 24h dans votre réfrigérateur

