

Consulter dès le projet de grossesse quand on est végétalienne

Temps de lecture : 1 minute Publié le 20 juin 2019 - Mis à jour le 19 juillet

Pour bien se développer pendant la grossesse, le bébé a des besoins bien particuliers. Y répondre passe notamment par une alimentation variée. Alors si on est végane ou végétalienne, il faut compenser les éventuels manques pour bébé par des suppléments sous forme de médicaments ou de compléments alimentaires. Il est important de faire le point dès le projet de grossesse avec un médecin pour qu'il nous en prescrive si besoin.

De quoi peut éventuellement manquer bébé ?

Pour former ses organes et bien se développer, bébé a besoin d'avoir de façon équilibrée et régulière : énergie, protéines, vitamines, minéraux, oligo-éléments, etc.

Une alimentation variée permet de les lui fournir. Mais quand on est végane ou végétalienne, on ne mange aucun **produit d'origine animale**. Pas même des œufs ni du lait.

Pendant la grossesse et l'allaitement, bébé risque alors de **manquer de certaines vitamines**, notamment B12 et D ou de minéraux comme le fer, l'iode ou le calcium. Sans produit animal, les sources de protéines sont également moins variées.

Comment lui apporter ces éléments ?

Il est avant tout nécessaire de compenser en étant très vigilant à notre **équilibre alimentaire**.

Il est également indispensable de consulter notre médecin à ce sujet, dès le projet de grossesse, et ensuite régulièrement. Selon notre cas individuel, il pourra nous prescrire les suppléments nécessaires, notamment en vitamine B12.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/consulter-des-le-projet-de-grossesse-quand-est-vegetalienne>

