

Connaître les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 22 juillet

Tout au long de la grossesse, une alimentation variée et équilibrée permet non seulement de couvrir nos besoins nutritionnels mais aussi ceux de notre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse. Les recommandations alimentaires pour tous permettent de s'y retrouver et de faire les bons choix, mais il existe cependant quelques conseils spécifiques à la situation de future maman.

Faut-il prendre des compléments alimentaires ?

Une alimentation variée et équilibrée est généralement suffisante. En grande distribution ou en pharmacie on trouve de nombreux compléments alimentaires. Que ce soient des gélules, poudres, ampoules,... il est recommandé de **ne pas en prendre sans avis médical**, pour éviter tout risque de surdosage. Et parce que certains compléments alimentaires ne sont pas adaptés à la grossesse et l'allaitement.

Une exception : la vitamine B9.

Pourquoi faut-il prendre de la vitamine B9 ?

La vitamine B9 est aussi appelée « acide folique » ou « **folates** ». Elle a un rôle essentiel dans le développement du système nerveux du fœtus.

On en trouve dans de nombreux aliments courants : retrouver ces aliments sur le site Manger bouger.

Il est fortement recommandé de **s'en faire prescrire** sous forme de supplément médicamenteux. Cela **dès le projet de grossesse** pour être efficace. Cela permet de s'assurer que bébé en reçoit une quantité suffisante quand il forme ses organes. Ne pas hésiter à en parler au médecin ou à la sage-femme lors de la consultation « préconceptionnelle ». C'est le meilleur moment pour avoir la prescription de folates.

Comment avoir suffisamment de calcium ?

Tous les produits laitiers contiennent du calcium. Pendant la grossesse et l'allaitement, il est conseillé de consommer **trois produits laitiers par jour**. Le mieux est de varier entre fromages (comme l'emmental ou le comté), lait, yaourts, fromage blanc... Pour ces derniers, les choisir et les consommer plutôt naturels pour éviter les sucres et les additifs inutiles. Les eaux minérales riches en calcium peuvent être intéressantes quand on prend peu de produits laitiers. La teneur en calcium inscrite sur l'étiquette doit être supérieure à 150 mg /l.

Comment avoir suffisamment de vitamine D ?

La vitamine D permet au calcium d'être bien absorbé et utilisé par le squelette. L'**exposition**

normale au soleil nous permet d'en produire. Sans en abuser.

Certains aliments en apportent aussi : les **poissons gras** comme le saumon, le maquereau ou encore le hareng, On la trouve aussi dans les produits laitiers enrichis en vitamine D.

Dans quels aliments trouve-t-on de l'iode ?

Enceinte, on a besoin de plus d'iode. C'est essentiel pour le bon fonctionnement de notre thyroïde et le développement du cerveau de notre enfant.

Une **alimentation équilibrée** permet normalement d'avoir la quantité nécessaire. Il faut manger des œufs, des produits laitiers, et des produits de la mer, en cuisant bien les crustacés ou poissons. Certaines algues contiennent une quantité trop importante d'iode. Enceinte, consommer des algues est déconseillé pour éviter le risque de surdosage en iode. En cas de doute, demander l'avis du médecin ou de la sage-femme pour savoir si un supplément est nécessaire.



FOCUS bien-être

Quel que soit le sujet, on ne reste pas seul avec ses questions, doutes, peurs ou angoisses. Les professionnels de santé sont là pour nous aider pendant toute la période la grossesse.

Comment éviter le manque de fer ?

En suivant **les recommandations alimentaires**, nous devons normalement avoir la quantité de fer dont nous avons besoin pendant la grossesse. Nos besoins sont couverts en mangeant de la viande, du poisson deux fois par semaine en variant les espèces, et des légumes secs.

Certaines femmes ont plus de risque de manque de fer. Par exemple en cas de grossesses rapprochées. Toujours faire le point avec le médecin ou la sage-femme à ce sujet. Ne pas prendre de suppléments médicamenteux sans prescription.

Source URL:

<https://agir-pour-bebe.fr/connaitre-les-elements-essentiels-au-futur-bebe-dans-notre-alimentation>

