

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Alimentation saine et prise de poids

Messages clés

Une alimentation saine et équilibrée donnera, les éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin pendant la grossesse et après sa naissance.

Pour une alimentation saine et équilibrée, et des informations sur les portions, suivez les recommandations du Guide alimentaire canadien. Cela vous aidera à obtenir toute l'énergie et la plupart des éléments nutritifs qu'il vous faudra. Le guide recommande de manger chaque jour les aliments suivants :

- ▶ Des légumes et des fruits (sept à huit portions).
- ▶ Des produits céréaliers (six à sept portions).
- ▶ Du lait et des substituts (deux à quatre portions).
- ▶ Des viandes et des substituts (deux portions).

Pendant les deuxième et troisième trimestres, vous aurez besoin d'un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Ajoutez deux ou trois portions de plus par jour de n'importe quel groupe alimentaire. Voici quelques exemples d'aliments que vous pouvez ajouter à vos repas et collations :

- ▶ Du houmous, du pita de blé entier, et des carottes, ou
- ▶ Un bol de céréales à grains entiers pour le petit déjeuner avec un verre de lait et une banane, ou
- ▶ Un morceau de fromage et une tranche de pain à grains entiers, ou
- ▶ Un mélange de noix et de fruits secs et un œuf dur.

Prenez tous les jours une multivitamine avant et pendant la grossesse.

Une multivitamine quotidienne contient des vitamines et minéraux importants, dont l'acide folique et le fer. Certaines femmes ont besoin d'une plus grande quantité d'acide folique ou de fer. Il est important de suivre les recommandations de votre prestataire de soins de santé. Vérifiez sur l'étiquette que votre multivitamine contient l'élément et la quantité recommandés par votre prestataire de soins de santé. Les vitamines et multivitamines prénatales ne sont pas toutes les mêmes.

L'acide folique aide les cellules à se développer et réduit le risque de certaines malformations congénitales. L'acide folique est important au début de la grossesse. L'acide folique est recommandé pour :

- ▶ Toutes les femmes qui pourraient devenir enceintes.
- ▶ Toutes les femmes enceintes.
- ▶ Toutes les femmes qui allaitent.

Les femmes enceintes ont souvent du mal à avoir assez de fer dans leur alimentation. Une multivitamine quotidienne peut vous aider à obtenir suffisamment de fer. Si vous ressentez les effets secondaires de la multivitamine, consultez votre prestataire de soins de santé.

Certains aliments sont dangereux pendant la grossesse.

Certains aliments présentent un risque pendant la grossesse.

Il faut choisir :

- ▶ Des aliments comme les viandes entièrement cuites, la volaille et le poisson; des pâtés et des viandes en conserve; des produits laitiers pasteurisés et du fromage à pâte ferme fait de lait pasteurisé.
- ▶ Des poissons à faible teneur en mercure (comme le thon pâle en conserve, les crustacés, le saumon et la truite).
- ▶ Du lait, de l'eau ou du café et du thé décaféinés.

Il faut éviter :

- ▶ Les aliments susceptibles de causer la listériose (comme la viande, la volaille et les poissons crus ou pas assez cuits, les viandes de charcuterie et les produits laitiers crus ou non pasteurisés, les jus de fruits, ou le cidre).
- ▶ Des poissons à forte teneur en mercure (comme le thon frais/congelé, le requin, l'espadon, le marlin, l'hoplostète orange et l'escolar).
- ▶ L'excès de caféine. Ne pas en prendre plus de 300 mg/jour (soit, deux à trois tasses de café).
- ▶ Du foie et des produits du foie, en raison de leur forte teneur en vitamine A.

Discutez de la sûreté des tisanes, des édulcorants artificiels, et des produits de santé naturels avec votre prestataire de soins de santé.

La prise de poids pendant la grossesse est normale et saine. Les recommandations concernant le gain de poids varient en fonction de différents facteurs.

Pour vous et pour le bébé, il est important que vous preniez du poids de façon saine. La quantité de poids que vous devriez prendre dépend de votre poids avant la grossesse et d'autres facteurs (par exemple, grossesse à l'adolescence, grossesse multiple, etc.). Dans la prise de poids, on calcule entre autres le poids de votre bébé, de votre utérus, du liquide amniotique, etc. Une alimentation saine et l'activité physique favoriseront une prise de poids graduelle.

Il y a des risques associés à une prise de poids trop importante ou trop faible pendant la grossesse. Parlez à votre prestataire de soins de santé de la quantité de poids normale à prendre durant la grossesse.

Il importe de suivre de près le rythme auquel vous prenez du poids. Ce rythme est habituellement lent pendant les trois premiers mois. Il s'accélère pendant les deuxième et troisième trimestres. C'est un signe que tout va bien si vous prenez du poids à un rythme régulier. Si vous prenez beaucoup plus ou beaucoup moins que 0,4 kg (1 lb) par semaine, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.

En savoir davantage sur la nutrition et la prise de poids saine durant la grossesse.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur la nutrition et la prise de poids saine durant la grossesse auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ DécouvrezLesAliments.ca
- ▶ Les diététistes du Canada
- ▶ Télésanté Ontario 1-866-797-0000 1-866-797-0007 (ATS)