

Hygiène alimentaire pendant la grossesse



Service de maternité

CH Paray le Monial

Contact utiles :

- Sages-femmes : 03 85 81 81 06
- Secrétariat : 03 85 81 81 04

Site internet :

- www.agir-pour-bebe.fr

Une Alimentation variée et équilibrée

Votre alimentation est importante pendant la grossesse. Il **ne s'agit pas de manger deux fois plus mais deux fois mieux**. De plus, vous pouvez être gênées par les maux de grossesse (nausées, remontées acides...) ou avoir des envies. Pour éviter le grignotage et faciliter votre digestion, il ne s'agit pas de déséquilibrer votre alimentation mais de l'adapter en faisant plusieurs petits repas sur la journée associés à des collations.

A chaque repas, il est intéressant d'avoir des légumes et des féculents (pâtes, pommes de terre, pain et privilégier les produits à base de farine complète). Une collation peut se composer d'un fruit et d'un produit laitier. Il est aussi possible de décaler le dessert de midi dans l'après-midi.

Il convient de limiter les produits trop sucrés ou trop gras. Concernant la boisson, l'eau est la seule recommandée (environ 1litre500 par jour). Il faut limiter la consommation de café et de thé (pas plus de 3 tasses par jour).

Une rencontre avec une diététicienne est possible à l'hôpital pour des conseils personnalisés.

Quelques aliments sont nécessaires pour votre santé et celle de votre enfant.



La **vitamine B9** est importante dans le développement du système nerveux de votre enfant. Il convient donc de consommer des fruits et des légumes (**cinq portions par jour**) et d'avoir une alimentation variée (qui couvre les besoins nécessaires). Une supplémentation en tout début de grossesse peut être prescrite.

Le **calcium** est primordial. Il est contenu dans les produits laitiers. **Trois portions de produits laitiers** sont recommandées par jour (lait pasteurisé, yaourt nature...).

Aussi, les besoins en **fer** augmentent pendant la grossesse. Pensez à consommer régulièrement de la viande, du poisson mais aussi des légumes secs. La viande, les poissons et les œufs sont à consommer **1 à 2 fois par jour**. Si cela est nécessaire, une supplémentation peut être prescrite par le professionnel de santé qui vous suit.

La **vitamine D** est nécessaire à la fixation du calcium sur les os de votre enfant. L'apport en vitamine D se fait par une exposition au soleil (15 min par jour), et la consommation de poisson (2 fois par semaine). Toutefois une supplémentation vous sera prescrite au cours de votre grossesse pour couvrir vos besoins.

Le professionnel de santé qui assure votre suivi, pourra s'il le juge nécessaire assurer une supplémentation.



Durant votre grossesse, il ne faut pas prendre de médicaments sans avis médical (y compris les huiles essentielles et certaines tisanes...).

Quelques précautions à prendre ...

Durant votre grossesse, il est important de :

- Nettoyer son réfrigérateur régulièrement avec un détergent, rincer à l'eau claire et désinfecter avec de l'eau javellisée. Vérifier que la température soit comprise entre 0 et 6°C.
- Séparer les aliments crus et cuits.
- Ne pas décongeler les aliments à température ambiante mais dans le réfrigérateur.
- Ne pas garder les restes plus de deux jours.
- Vérifier la date limite de consommation et consommer rapidement après ouverture.
- Après manipulation des aliments crus, se laver les mains et nettoyer les ustensiles de cuisine et le plan de travail.
- Limiter le plus possible les produits ultra-transformés, privilégier les labels bios.
- Se laver les mains après le changement de couches, ne pas sucer la cuillère / tétine d'enfant, et ne pas finir le repas d'enfant.

Si vous n'êtes pas immunisée contre la toxoplasmose

La **toxoplasmose** est une maladie due à un parasite que l'on rencontre dans la viande ou dans la terre souillée (attention aux légumes et fruits non lavés) et le contact avec les chats (excréments). Elle peut avoir des conséquences pour vous et votre enfant à venir. Chaque mois, un contrôle sera fait. Si vous déclarez cette maladie, des examens complémentaires et un traitement sera entrepris pour limiter les conséquences.

En pratique :

- Se laver soigneusement les mains après avoir manipulé des aliments crus, touché de la terre, avant et après chaque repas...
- Ne jardiner qu'avec des gants.
- Manger de la viande très cuite (ne plus voir la couleur rouge du tout).
- Bien laver à grande eau et éplucher les légumes, les fruits et les herbes aromatiques.
- Eviter le contact avec les chats, et surtout le changement de litière.



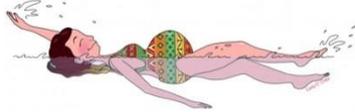
A propos de la **listériose**, la bactérie listeria en est responsable. Elle est rare mais peut être grave pour la grossesse et l'enfant à naître.

En pratique : il faut éviter

- Les crustacés, les poissons fumés, les poissons crus, le surimi, le tamara.
- Certains produits de charcuterie : saucisson, rillettes, pâtés, foie gras, produits en gelée. Il faut préférer les produits pré-emballés qu'à la coupe, comme le jambon blanc.
- Certains produits laitiers : le lait cru, les fromages à pâte molle (camembert, brie...). Préférer les fromages pasteurisés, ceux à pâte cuite type gruyère (éviter le gruyère vendu rapé). Enlever la croûte des fromages.
- Les graines germées telles que les graines de soja.

Prise de poids et activité physique

La **prise de poids** peut varier **entre 6 et 16kg**, en fonction de votre IMC. Il convient de limiter cette prise pour faciliter l'accouchement et éviter les complications. Associée à une alimentation équilibrée, une **activité physique adaptée** est conseillée. Cette activité physique favorise un équilibre psychologique, et notamment une meilleure récupération après l'accouchement. Il est donc possible de marcher (30 min par jour), de faire de la natation (notamment pour les douleurs de dos), de la gymnastique douce et adaptée. Il faut abandonner les sports traumatiques (ski, sport de combat, équitation, plongée...).



Attention aux produits toxiques

L'alcool passe dans le sang de votre enfant. Il a des conséquences sur le développement neurologique de votre enfant. On ne connaît pas la dose seuil qui entraîne ses conséquences. **Toute consommation d'alcool doit être évitée pendant la grossesse.**

Il est préférable de diminuer sa consommation de tabac et dans l'idéal d'arrêter de fumer lors d'une grossesse. Le tabac peut avoir des conséquences pour la grossesse, comme le retard de croissance in utéro, la prématurité...

N'hésitez pas à en parler au professionnel de santé qui vous suit, un accompagnement est possible.

Vaccination et grossesse

Du fait de votre grossesse, vous faites partie des personnes plus à risque. Une **vaccination contre la grippe** est recommandée pour vous à partir du mois d'octobre.

Concernant le **COVID-19**, la vaccination est vivement conseillée.

Il est également important de vérifier que vos vaccins, ceux de votre conjoint et des enfants sont à jour (notamment la coqueluche).

Grossesse et santé

Quel que soit le terme de votre grossesse, si vous présentez un **problème de santé non lié à la grossesse**, **adressez-vous à un médecin généraliste ou aux urgences.**

Il convient de **consulter en urgence lorsque des douleurs persistantes au ventre apparaissent, des saignements, des pertes de liquides, une absence de mouvements actifs fœtaux, une fièvre.**

