

**De la grossesse
à l'arrivée de bébé,
avec sérénité.**

Alimentation, activité physique et bien-être



Vous attendez un bébé et vous vous posez sans doute beaucoup de questions. Ce guide ne prétend pas répondre à toutes vos interrogations, mais vous propose des conseils simples pour vous permettre de vivre une grossesse sereine et assurer le bon développement de votre enfant. Il peut vous aider à bien manger et bouger, tout en continuant de vous faire plaisir, pendant mais aussi après votre grossesse.

04 **Qu'est-ce qu'on mange ?**

- « Manger de tout », pourquoi ?
- Le point sur les compléments alimentaires
- Les boissons, l'alcool

12 **Prendre quelques précautions**

- Réduire les risques de toxoplasmose et de listériose
- Le cytomégalovirus
- Les perturbateurs endocriniens
- L'hygiène alimentaire

20 **Poids, appétit, problèmes digestifs, diabète gestationnel : que faire ?**

- La prise de poids
- La gestion de votre appétit
- Des solutions aux problèmes digestifs
- Le diabète gestationnel

26 **Bouger régulièrement**

- De nombreux avantages pour vous et votre futur enfant
- À quel rythme et comment ?

30 **Votre enfant est né !**

- L'alimentation de votre bébé
- Votre alimentation
- L'allaitement
- Reprendre l'activité physique en douceur
- La rééducation du périnée
- La rééducation abdominale
- La sexualité

36 **Parce que tout n'est pas toujours rose, parlons-en**

- Pendant la grossesse
- Après la naissance de votre enfant

Qu'est-ce qu'on mange ?

Quand on est enceinte, on souhaite avoir une alimentation qui apporte tous les nutriments, notamment les vitamines dont le futur bébé a besoin. Si quelques aliments sont à éviter et quelques précautions sont à prendre, cela ne signifie pas arrêter de se faire plaisir !

« Manger de tout », pourquoi ?

Il est important de « manger de tout » en quantités adaptées, pour apporter tout ce dont votre enfant a besoin pour bien se développer, et pour votre propre santé !

Retrouvez toutes les recommandations sur l'alimentation pendant la grossesse sur l'affiche au milieu de ce guide

Elle concerne tous les adultes et précise les précautions à prendre pendant la grossesse.



Le saviez-vous ?

Les **féculents complets** contiennent tous les éléments nutritifs du grain. En revanche, les féculents dits « raffinés » (le pain blanc ou les pâtes « standard ») sont à base de farine blanche issue de céréales auxquelles on a enlevé le germe et l'enveloppe et sont donc pauvres en fibres, en minéraux et en vitamines.





Essayez de **cuisiner des choses simples avec des produits bruts** tels qu'on les achète au détail (fruits, légumes, légumes secs, viande, poissons, lait, etc.) et de réduire les produits trop gras, sucrés ou salés (certains plats préparés du commerce, biscuits industriels, charcuteries, etc.). Les produits de saison sont en général moins chers.

Si c'est possible et s'ils sont disponibles dans les magasins où vous faites vos courses, privilégiez le bio pour les fruits, légumes, légumes secs et féculents (dont les féculents complets ou semi-complets). Ils sont souvent plus chers, mais en mangeant moins de viande et plus d'aliments de saison, le porte-monnaie peut s'y retrouver.

Le calcium et la vitamine D

Certaines femmes sont réticentes à consommer des produits laitiers ; sachez cependant que le calcium qu'ils apportent est particulièrement important pendant la grossesse – et l'allaitement – notamment pour la construction du squelette de votre bébé : **il est ainsi recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour (voir les précautions à prendre page 12).**

« Je ne consomme pas de lait ni de fromage »



Les légumes et légumes secs apportent aussi du calcium.

Les amandes aussi : vous pouvez en déguster une petite poignée par jour en collation ou dans une salade.

Pour bien absorber le calcium des aliments et donc favoriser le bon état des os et la minéralisation du squelette de votre enfant, **un bon apport de vitamine D** est nécessaire. **Les poissons gras** (sardine, maquereau, saumon, hareng...), qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve, apportent de la vitamine D. **Attention, ces poissons vous sont déconseillés s'ils sont fumés ou marinés, ou encore s'ils sont crus ou peu cuits.**

La vitamine D est essentiellement fabriquée par le corps grâce à l'action du soleil sur la peau, à partir du moment où on peut s'exposer le visage et les bras 15 à 30 minutes par jour. Il faut toutefois éviter de s'exposer entre midi et 16 h, heures où les rayons du soleil sont particulièrement dangereux.

Votre médecin ou sage-femme évalueront selon votre mode de vie s'il est nécessaire de vous prescrire un supplément en vitamine D.

L'iode

Les besoins en iode augmentent pendant la grossesse : l'iode joue un rôle essentiel pour le bon fonctionnement de votre glande thyroïde et le développement du cerveau de votre futur enfant au cours des premiers mois de grossesse.

« Dans quels aliments y a-t-il de l'iode ? »

- Quand vous cuisinez ou assaisonnez, utilisez **du sel iodé** (c'est indiqué sur l'étiquette).
- Dans les **poissons de mer** frais ou surgelés à bien cuire ou en conserve.

- Dans **les moules et les crustacés**. Pour les crustacés (crevettes, chair de tourteau ou pinces de crabe par exemple), il est recommandé de les acheter crus et de bien les cuire à la maison et d'éviter de consommer des crustacés décortiqués vendus cuits en raison du risque de listériose associé à la contamination de ces aliments après cuisson.
- Dans **le lait et les produits laitiers** – (oublier les produits au lait cru et pour les fromages voir précautions à prendre page 12)
- Dans **les œufs** (à consommer bien cuits). A noter que les œufs issus de certains poulaillers domestiques peuvent concentrer des polluants liés aux activités humaines, actuelles ou anciennes. Dans ce cas, il est recommandé de privilégier ceux du commerce.



Bon à savoir

- **Certains poissons peuvent contenir des polluants et sont à limiter pendant la grossesse** (anguille, lotte, bar, dorade, raie, thon y compris en conserve...) ou même à éviter (espadon, marlin, siki/saumonette, requin et lamproie).
- **Parmi les poissons à favoriser (si bien cuits et non fumés) :** colin/merlu/lieu jaune ou noir, cabillaud/morue, saumon, sardine, maquereau, hareng, truite, merlan, anchois, sole, poissons d'élevage, œufs de poisson.
- **Il est recommandé de consommer du poisson 2 fois par semaine dont un poisson gras car riche en oméga-3** (sardine, maquereau, hareng, saumon), de varier les espèces et les lieux d'approvisionnement.



Le point sur les compléments alimentaires

Seul l'acide folique (appelé aussi vitamine B9) est normalement prescrit par votre professionnel de santé dès votre projet de bébé et pendant les trois premiers mois de grossesse, en complément d'une alimentation variée qui en apporte (notamment grâce aux légumes secs et légumes à feuilles).



Sinon, les compléments alimentaires ne sont indiqués que dans certains cas et toujours sur prescription médicale.

Ils peuvent en effet contenir des vitamines ou d'autres nutriments dont la consommation en quantité élevée est contre-indiquée.

N'en consommez pas en le décidant vous-même, même si certains produits en vente libre ou sur internet vous paraissent séduisants.

Les produits alimentaires enrichis en certains nutriments, spécifiquement destinés aux femmes enceintes ou qui allaitent, n'ont pas non plus d'intérêt si vous avez une alimentation variée.



Les produits « pour réduire le cholestérol »

Certains produits du commerce, yaourts, boissons lactées, margarines, etc. indiquent permettre de « réduire le cholestérol » grâce à leur teneur en phytostérols. Les phytostérols sont des composés naturels présents dans les plantes. Ils ont pour propriété de réduire le niveau de cholestérol sanguin. Cependant, ils sont déconseillés pendant la grossesse et l'allaitement car ils peuvent diminuer la concentration de bêta-carotène dans le lait maternel et le sang des nourrissons. Or le bêta-carotène est nécessaire à la croissance du fœtus.

« Je suis végétane »

Seuls les produits animaux contiennent de la vitamine B12. Puisque vous n'en mangez pas, vous risquez une carence en vitamine B12 pouvant conduire à une anémie.

- Parlez à votre médecin ou sage-femme de votre alimentation car il est possible qu'elle ne couvre pas tous vos besoins nutritionnels.
- Même en diversifiant votre alimentation, **il est très important, en lien avec votre professionnel de santé, de prendre un supplément en vitamine B12.**

« J'ai entendu dire qu'il fallait prendre des compléments en fer »

Certaines situations peuvent causer un risque de carence en fer mais c'est à votre médecin ou votre sage-femme de l'évaluer. Prendre du fer en le décidant seule, que ce soit sous forme de compléments alimentaires ou d'aliments enrichis, est inutile.



Un conseil

Évitez de boire du thé pendant les repas ou trop proche d'un repas car cela limite l'assimilation du fer apporté par les végétaux.



Le foie et les produits à base de foie

Ils apportent beaucoup de fer, mais ont aussi une teneur élevée en vitamine A. Or, des doses très élevées de vitamine A peuvent présenter des risques de malformation pour le fœtus. Par précaution, il est donc recommandé aux femmes enceintes d'éviter de manger du foie et des produits qui en contiennent (comme le pâté de foie, par exemple ou encore le foie gras). Mais ne vous affolez pas non plus si vous en avez consommé !

Les boissons, l'alcool

Quand on est enceinte, mais aussi quand on allaite, l'organisme a besoin d'être hydraté davantage ; il faut donc boire davantage.

À table et en dehors des repas, **l'eau est la seule boisson recommandée.**



Zéro alcool pendant la grossesse

L'alcool consommé passe dans le sang du bébé par le placenta. Or, l'alcool est toxique pour le fœtus, il nuit à son développement. Aujourd'hui, les scientifiques ne savent pas indiquer avec certitude un niveau de consommation d'alcool qui serait sans risque pour le bébé.

Toutes les boissons alcoolisées - vin, bière, cidre, cocktails, alcools forts - sont dangereuses pour l'enfant que vous attendez.

Les plats cuisinés ou desserts avec de l'alcool sont également à écarter de l'alimentation pendant la grossesse. Même s'ils sont cuits très longtemps (même plus de deux heures) il en reste toujours un peu.



Modérez les boissons contenant de la caféine

Le café, le thé, mais aussi certains sodas et boissons énergisantes en contiennent. La caféine absorbée pendant la grossesse entraînant un risque de retard de croissance du fœtus, il est déconseillé de boire plus de 3 tasses de café (format expresso) par jour. De plus, au-delà de trois tasses de café par jour, le fœtus ou le nouveau-né peut avoir une accélération des battements cardiaques (réversible et sans gravité) ou présenter une agitation. Il est aussi recommandé d'éviter les boissons énergisantes.

Prendre quelques précautions

Réduire les risques de toxoplasmose et de listériose

La listériose et la toxoplasmose sont peu fréquentes mais lorsqu'on est enceinte, elles peuvent avoir des conséquences graves sur le bébé. Il vaut donc mieux faire attention et ne pas prendre de risques.

La listériose

La bactérie *Listeria* est répandue dans l'environnement. Elle peut se développer au froid, notamment dans les réfrigérateurs et les comptoirs réfrigérés des commerces. Elle peut se retrouver dans les aliments d'origines animale et végétale, même s'ils ont été réfrigérés mais aussi dans les lieux où l'on transforme les aliments. Les aliments contaminés par cette bactérie ont habituellement une apparence, une odeur et un goût normaux.



Pour s'en protéger :

Évitez pendant 9 mois :

- Le **lait cru** et les **fromages au lait cru**.
- Les **fromages à pâte molle à croûte fleurie** (camembert, brie...) et à **croûte lavée** (munster, pont l'évêque...).
- Les **fromages à pâte pressée non cuite à affinage court** (reblochon, morbier...).
- Les **fromages râpés en sachet** (risque de bactéries dû à l'humidité). Il est préférable de les râper vous-même.
- Enlevez la **croûte des fromages** qui peut être contaminée en surface.

Mais vous pouvez consommer :

- Les **fromages pasteurisés**, sauf ceux à pâte molle ou à pâte pressée non cuite à affinage court évoqués ci-dessus.
- Les **fromages à pâte pressée cuite** (beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan...), même s'ils sont au lait cru, car ils sont chauffés et affinés longtemps.
- Les **fromages au lait cru bien cuits** (dans une recette au four par exemple).



Évitez aussi :

- **Les substituts de fromages confectionnés à base de boisson végétale** (avoine, riz, soja, etc.) ne sont pas non plus conseillés. Ils risquent une contamination par *Listeria* lors de leur fabrication et en cas de conservation qui ne respecte pas la bonne température.
- **Certaines charcuteries du commerce déjà cuites et nécessitant une conservation au froid** (ex : rillettes, pâtés, produits en gelée). Le jambon blanc fait partie de ces charcuteries. C'est donc un aliment à risque pour la femme enceinte dès lors qu'il n'est pas recuit avant d'être consommé (sur une pizza, dans un gratin...).
- **Les coquillages crus, les poissons crus** (sushi, sashimi, tarama), **les poissons fumés ou marinés et les crustacés décortiqués vendus cuits ; la congélation des poissons n'élimine pas la bactérie *Listeria*.**



Et pour se protéger de la salmonellose, ne consommez pas :

- **De saucisson sec et de jambon sec.**
- **D'œufs crus ou pas assez cuits** (à la coque, mollets, au plat...).
- **De recettes « maison » à base d'œufs crus** : mayonnaise, mousse au chocolat, tiramisu... En revanche, quand ils sont préparés industriellement, ces produits ne sont a priori pas à risque d'être contaminés.
- **Vous pouvez consommer viandes, poissons et coquillages, à condition de veiller à bien les cuire. Une viande « bien cuite » perd sa couleur rouge et devient beige rosé à cœur.** Concernant les produits de charcuterie, à consommer de manière limitée, privilégiez ceux à cuire vous-même comme **les saucisses ou le boudin noir.**



La toxoplasmose

Elle est due à un parasite pouvant se trouver dans les muscles de nombreux animaux infectés, ou dans la terre et donc se retrouver dans la viande ou sur les végétaux. Le parasite peut également être présent dans les excréments des chats. On peut être contaminé si l'on consomme des aliments peu cuits ou mal lavés.

Au début de votre grossesse, une prise de sang indiquera si vous avez déjà eu la toxoplasmose. Si c'est le cas, vous êtes immunisée. Si ce n'est pas le cas, des prises de sang régulières seront prescrites pour vérifier si vous ne vous êtes pas infectée entretemps et pouvoir vous proposer le meilleur traitement en cas d'infection.

Évitez de changer vous-même la litière du chat mais si vous devez le faire, portez des gants de ménage et lavez-vous bien les mains ensuite.

Le risque de contamination au contact d'un chat est faible si vous suivez ces mesures.



Les chats résidant strictement en appartement et nourris avec des aliments traités par la chaleur (pâtées en boîte et croquettes seront alors débarrassées des parasites) ne risquent pas de vous contaminer en vous touchant ou via leur litière.



De toutes façons :

- **Lavez très soigneusement les légumes, fruits et herbes aromatiques, afin d'enlever tout résidu de terre.** N'en mangez pas si vous ne savez pas comment ils ont été lavés (par exemple dans un restaurant) ou consommez-les seulement s'ils sont cuits.
- **Ne consommez pas de viande crue ou peu cuite,** ni de viandes fumées ou marinées (gibier) sauf si elles sont bien cuites.
- **Mettez des gants pour jardiner.**
- **Respectez les règles générales d'hygiène,** c'est-à-dire se laver les mains au savon et si possible en se brossant les ongles, après :
 - être allée aux toilettes ;
 - les soins aux enfants ;
 - avoir jardiné ou touché des objets souillés par de la terre ou du sable ;
 - avoir touché un animal ;
 - chaque manipulation d'aliments crus (viande et volaille, poissons et crustacés, œufs, crudités...).

Le cytomégalovirus

Pendant la grossesse, une infection de la mère par le virus appelé cytomégalovirus (CMV) peut avoir – même si c’est rare – des conséquences graves sur son bébé. Le CMV se transmet entre humains, via les sécrétions comme la salive, les larmes, l’urine...

Nous sommes nombreux à être porteurs du virus CMV sans pour autant être malade et c’est particulièrement le cas des enfants de moins de trois ans.

Comment se protéger quand on est enceinte ?

Si vous ou votre partenaire avez de jeunes enfants ou travaillez au contact d’enfants de moins de 3 ans, il est recommandé pour vous deux de :

- ne pas sucer leur cuillère ou leur tétine et ne pas finir leur repas ;
- ne pas partager leurs affaires de toilette (gant de toilette, serviette, brosse à dents) ;
- ne pas les embrasser sur la bouche ou sur les yeux ;
- se laver soigneusement les mains à l’eau et au savon après chaque change ou contact avec leurs urines (couche, pot, pyjama...) ;
- se laver les mains après chaque contact avec leur salive : mouchage, repas, jeu, etc.

Votre partenaire doit prendre les mêmes précautions que vous car le virus se transmet sexuellement et par la salive.



Les perturbateurs endocriniens

Certaines substances présentes dans notre environnement peuvent modifier le fonctionnement de notre système hormonal, que l'on soit un homme ou une femme. Ce sont les perturbateurs endocriniens.



On en trouve partout et il est impossible de tous les supprimer. Mais certains gestes simples de tous les jours permettent de diminuer de manière importante son exposition aux perturbateurs endocriniens. Ces gestes concernent l'alimentation et les produits du quotidien.



Pour d'autres informations
et conseils sur les perturbateurs
endocriniens, consultez le site
1000-premiers-jours.fr

Pour l'alimentation : **les aliments et boissons à base de soja** contiennent des phytoœstrogènes, qui sont des perturbateurs endocriniens.

Par précaution, il est recommandé pendant la grossesse et l'allaitement de ne pas en consommer. La sauce au soja peut être consommée occasionnellement car elle contient peu de phytoœstrogènes.

Les compléments alimentaires contenant des extraits de soja sont également déconseillés.

L'hygiène alimentaire

En particulier :

- ne dépassez jamais les dates limites de consommation (DLC) indiquées ;
- consommez rapidement après ouverture ;
- vérifiez la température de votre réfrigérateur avec un thermomètre pour la maintenir à 4°C maximum ;
- ne décongelez pas les aliments en dehors d'un réfrigérateur ;
- réchauffez bien les plats déjà cuits ou les restes, de façon à ce qu'ils soient chauds uniformément, mais évitez de conserver les restes au-delà de 3 jours dans votre réfrigérateur ;
- une mauvaise conservation des aliments favorise notamment la multiplication de *Listeria*.



Reportez-vous aussi au site **1000-premiers-jours.fr** qui rappelle quelques conseils concernant l'hygiène dans la cuisine, pour y veiller encore plus que d'habitude afin de prévenir tous les risques d'infections.





Poids, appétit, problèmes digestifs... que faire ?

La prise de poids

Il est tout à fait normal de prendre du poids pendant la grossesse. Le nombre de kilos va dépendre en partie de votre poids avant d'être enceinte et la prise de poids va être progressive, mais plus importante au dernier trimestre.



Un conseil simple :

Pendant votre grossesse, contrôlez votre poids mais il n'est pas utile de le faire plus d'une ou deux fois par mois.

Votre médecin ou votre sage-femme peuvent vous donner des conseils adaptés à votre situation dans les deux cas suivants :

- si vous perdez du poids ou même si vous n'en prenez plus ;
- si vous étiez en surpoids avant d'être enceinte ou si vous prenez « trop » de poids pendant votre grossesse ; cela peut augmenter le risque de complications – diabète gestationnel et hypertension – et donc la fréquence de la prématurité, des césariennes et des phlébites.



Les régimes

Tous les régimes pour maigrir sont contre-indiqués pendant la grossesse et également pendant l'allaitement.

La gestion de votre appétit

Sachez que vous n'avez pas à manger deux fois plus pendant votre grossesse. Vous pouvez prendre un goûter ou une collation dans la journée quand vous en avez envie. Cela peut permettre aussi de prendre des repas moins copieux et d'éviter les fringales - et donc le grignotage - et pour certaines, cela peut atténuer les nausées et remontées acides.



Que vous soyez seule ou pas pendant les repas, prenez le temps de déguster ce que vous mangez pour bien digérer.

Au menu du goûter

- Au quotidien, évitez gâteaux ou biscuits, ils sont peu nutritifs et très caloriques. Si vous en achetez, évitez ceux qui ont un Nutri-Score E.
- Préférez plus souvent un yaourt ou un morceau de fromage (voir fromages autorisés page 12) et du pain complet, aux céréales, ou du fromage blanc avec un fruit, ou une compote et une petite poignée de fruits à coque non salés (noix, amandes...).

« J'ai parfois une fringale et je mange ce que j'ai sous la main »

Pour ne pas déstructurer votre alimentation en grignotant, quelques conseils : consommez uniquement le plat principal et gardez le produit laitier ou le fruit pour une collation plus tard ; dégustez une petite poignée par jour de fruits à coque non salés (qui apportent de « bonnes graisses ») : noix, amandes, noisettes, pistaches, sauf bien sûr si vous y êtes allergique.

« J'attends des jumeaux »

Vous n'avez pas besoin de manger deux fois plus car vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs à ceux des femmes attendant un seul enfant.



« J'ai des problèmes de constipation »

Cela peut être dû à votre alimentation, par exemple si vous ne consommez pas assez de fibres qui favorisent le transit intestinal.

Pour vous aider, quelques conseils :

- Boire de l'eau suffisamment pendant et entre les repas.
- Augmenter sa consommation d'aliments riches en fibres : légumes secs (lentilles, haricots, pois chiches...), fruits et légumes, pain complet ou aux céréales et autres féculents complets ou semi-complets (pâtes, riz, semoule).
- Pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour.
- Éviter de rester trop longtemps assise dans la journée et si c'est le cas, essayer de se lever toutes les 30 minutes pour marcher 5 minutes (ou au moins toutes les heures).

Si vous avez des hémorroïdes, parlez-en à votre professionnel de santé. Des solutions pour les traiter existent.



N'utilisez pas de laxatif sans avis médical.

Le diabète gestationnel

En France, ce diabète a augmenté depuis quelques années et touche aujourd'hui une femme enceinte sur six. Il se caractérise par une glycémie (taux de sucre dans le sang) trop élevée. Pendant la grossesse, il peut être causé par certaines hormones produites par le placenta. Il existe aussi des facteurs qui peuvent augmenter le risque d'avoir ce diabète pendant la grossesse : l'âge (une grossesse à plus de 35 ans), un surpoids ou une prise de poids excessive, des antécédents familiaux de diabète de type 2, un diabète lors d'une précédente grossesse...



Quelles conséquences ?

La plus fréquente est d'avoir un bébé plus gros, ce qui peut occasionner un accouchement par césarienne ou un accouchement par voie basse plus difficile. Le bébé peut aussi avoir un faible taux de sucre dans le sang (hypoglycémie) à la naissance et présenter des difficultés respiratoires. Une femme ayant eu un diabète gestationnel a ensuite plus de risque de développer un diabète au cours de sa vie.

Quelle prévention ?

Une alimentation variée et une activité physique quotidienne suivant les recommandations de ce guide sont les meilleurs moyens de s'en protéger, mais ne suffisent pas toujours.

Dépistage

Lors de votre grossesse, si vous avez des facteurs de risque de diabète, un dépistage vous sera proposé avec un dosage sanguin du glucose (glycémie), puis une hyperglycémie provoquée par voie orale (HGPO) au 6^e mois de grossesse.

Vous bénéficierez alors d'un suivi médical spécifique tout au long de votre grossesse.



Pour en savoir plus,
consultez le site de
l'Assurance Maladie



Bouger régulièrement

Sauf si cela vous est contre-indiqué par votre médecin ou sage-femme ou si vous êtes particulièrement fatiguée, pratiquer une activité physique quotidienne et limiter le temps passé assise ou allongée est bon pour vous et votre futur enfant.

De nombreux avantages pour vous et votre futur enfant

Une activité physique quotidienne modérée – marche, natation, gymnastique douce - améliore la forme physique et la qualité du sommeil, favorise le bien-être général et combat une éventuelle anxiété.

En plus de l'activité physique, il est bénéfique de **réduire et interrompre fréquemment le temps quotidien passé assise ou allongée** (en dehors des temps de sommeil).

Bouger pendant la grossesse a d'autres bénéfices :

- prévenir une prise de poids excessive ;
- prévenir les troubles du transit intestinal ;
- améliorer la circulation veineuse au niveau des jambes ;
- contribuer à réduire le risque d'hypertension artérielle ;
- réduire les douleurs de dos ;
- contribuer à réduire le risque de diabète gestationnel si l'activité est pratiquée avant ou en début de grossesse ;
- réduire le risque de macrosomie (bébé de plus de 4kg à la naissance) ;
- contribuer à réduire le risque de césarienne ;
- protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires.

Enfin, une activité physique quotidienne durant la grossesse et pendant le post-partum diminue, voire peut éviter les symptômes dépressifs.

À quel rythme et comment ?



Si vous restez longtemps assise dans la journée (au travail, dans les transports, pendant vos loisirs...) **il est recommandé de se lever toutes les 30 minutes pour marcher 5 minutes** (ou au moins toutes les heures). Si ce n'est pas possible selon votre métier ou votre mode de vie, essayez de vous lever et de marcher un peu dès que vous le pouvez.

À part si votre médecin ou sage-femme vous le déconseille, pratiquez au moins 30 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée : marche, natation, gymnastique douce...

Si vous étiez peu active avant la grossesse, commencez par 15 minutes par jour, au moins 3 jours par semaine, pour atteindre progressivement 30 minutes par jour avant la fin du premier trimestre de grossesse.

Plus d'idées sur le guide du ministère des sports :



Quelques conseils

Privilégiez la régularité plutôt que l'intensité de l'activité ; si vous faites de la gymnastique, adaptez-la à l'avancement de votre grossesse, avec des séances courtes et en douceur.

N'hésitez pas également à demander conseil à votre médecin ou sage-femme concernant des exercices ou mouvements adaptés à votre situation.

Vous pouvez continuer à faire les activités de la vie courante (montée d'escaliers, rangement, jardinage...) ou lors de séances dédiées : par exemple travaillez les muscles des bras avec des livres, des petits haltères... Pensez à ne pas retenir votre souffle pendant ces activités physiques.

Des exercices de souplesse préparent aussi à l'accouchement lui-même.



Évitez de porter ce que vous sentez être « trop lourd » pour vous.

« Je peux continuer à faire du sport ? »

Parlez-en avec votre professionnel de santé, mais sachez que, pendant la grossesse, sont contre-indiqués :

- Les activités à risque de chute, comme le vélo, le skate, les rollers ou les sports comme le ski, l'équitation.
- Les sports de contact ou de combat (basket, handball, boxe, karaté, judo...).
- La plongée sous-marine.



En cas d'information sur une pollution importante de l'air extérieur.

Il faut limiter les activités physiques en plein air mais aussi à l'intérieur ainsi que les déplacements aux abords des grands axes, surtout pendant les heures de pointe. En cas de dépassement du seuil d'alerte, les activités physiques sont à éviter.

Par forte chaleur, adaptez votre tenue et privilégiez les heures les plus fraîches (le matin par exemple), toujours en veillant à boire beaucoup d'eau, pendant et après l'activité.

Votre enfant est né

Dès sa naissance, manger est une des activités préférées de votre enfant, non seulement parce qu'il en a besoin mais aussi parce que cela constitue un tendre moment d'échanges avec vous. Quant à vous, continuez à avoir une alimentation variée et équilibrée, pour votre plaisir et votre santé.

L'alimentation de votre bébé



Consultez le guide de l'allaitement maternel



Et le guide sur la diversification alimentaire : « Pas à pas, votre enfant mange comme un grand »

Allaiter, le moyen le plus naturel de débiter l'alimentation de votre enfant

Allaiter au sein est une décision personnelle. Mais il est conseillé de se renseigner et de se faire accompagner à ce sujet dès la grossesse. La mise en route de l'allaitement et son maintien nécessitent ensuite le soutien de professionnels formés (sages-femmes notamment) et de votre entourage proche.

Il est recommandé d'allaiter jusqu'aux 6 mois de l'enfant mais même si c'est moins longtemps, c'est bénéfique à sa santé et aussi à la vôtre. Si vous voulez prolonger, vous pouvez allaiter aussi longtemps que vous le souhaitez.

Entre 4 et 6 mois, en plus du sein, commencez à lui faire goûter différents aliments sous forme de purée lisse.

Si vous n'allaites pas ou plus, donnez du « lait 1^{er} âge », une préparation du commerce en poudre pour nourrissons.



Le saviez-vous ?

Un bébé allaité est exposé à différentes saveurs provenant des aliments consommés par sa mère, ce qui permet une vraie variation du lait d'un jour à l'autre. Cela aidera l'enfant à accepter une variété d'aliments quelques mois voire quelques années plus tard.



Votre alimentation



Après la naissance, suivez les recommandations de l'affichette sauf les spécificités « grossesse » qui sont en gras. La listériose et la toxoplasmose ne sont pas transmises par l'allaitement.

Pendant l'allaitement, il est recommandé de continuer à ne pas consommer de produits contenant du soja ni de compléments alimentaires contenant des extraits de soja et d'éviter la consommation de certains poissons (voir page 7).

« Comment retrouver mon poids d'avant ? »

Le retour à votre poids d'avant grossesse sera progressif et sera facilité par votre mode de vie : une alimentation variée, une activité physique quotidienne et un temps passé assise à limiter si possible.



Les régimes

Tous les régimes pour maigrir sont contre-indiqués pendant la période où vous allaitez.

L'allaitement et la consommation d'alcool



D'une façon générale, l'option la plus sûre est de ne pas consommer d'alcool pendant l'allaitement. L'alcool passe dans le lait maternel puis dans l'organisme du bébé. Il existe donc des risques pour un enfant. Comme indiqué dans le carnet de santé de l'enfant, par prudence, il est recommandé d'éviter toute boisson alcoolisée (bière, vin, cidre, alcools forts, apéritifs, etc.) pendant l'allaitement.

Le tabac

- Si vous avez réussi à arrêter lors de votre grossesse, vous avez fait un grand pas pour votre santé et celle de votre bébé ; pourquoi ne pas continuer votre vie sans tabac après l'accouchement ? Sinon, vous pouvez saisir l'occasion de l'allaitement pour arrêter. Votre professionnel de santé pourra si nécessaire vous prescrire des substituts nicotiniques.
- Si vous fumez toujours ou si vous avez repris après votre accouchement, sachez que cela ne vous empêche pas d'allaiter, en appliquant quelques précautions, que vous allaitiez ou pas d'ailleurs : fumer le moins souvent possible, après la tétée et impérativement à l'extérieur, à distance de votre enfant.

Reprendre l'activité physique en douceur

L'activité physique favorise le bien-être physique et psychique ; elle peut aider à se réapproprier son corps transformé après la grossesse, mais aussi diminuer un éventuel sentiment d'anxiété et aider à réduire les risques de dépression post-partum. Combinée avec une alimentation adaptée, elle contribue à favoriser la reprise de son poids antérieur et à se réapproprier son corps.

- L'activité physique modérée telle que la marche peut être reprise juste après l'accouchement si vous n'avez eu ni épisiotomie, ni césarienne ou toute autre complication. N'hésitez pas à sortir marcher pour prendre l'air.
- Si vous avez eu une déchirure naturelle suturée ou une épisiotomie, attendez l'avis de votre professionnel de santé ou du kinésithérapeute responsable de la rééducation du périnée avant de reprendre une activité physique.
- Si vous avez accouché par césarienne, il est recommandé d'attendre une consolidation de la paroi abdominale (environ 2 mois) et de discuter avec votre médecin avant de reprendre une activité physique.



Le sport

La reprise d'une activité sportive sera progressive. Le repos est nécessaire pendant environ 6 semaines après l'accouchement.

Il est vivement conseillé de consulter une sage-femme ou un médecin pour faire un bilan de l'état de son périnée avant la reprise d'un sport.

Pour les activités de musculation ou activités « à impact » dans lesquelles on porte son propre poids (course à pied, port de charges lourdes, danse avec sauts, tennis, sports collectifs), il est recommandé d'attendre la visite postnatale (6 à 8 semaines après l'accouchement) et la fin de la rééducation du périnée.

La rééducation du périnée

Les exercices de rééducation du périnée sont prescrits à la consultation médicale postnatale (à faire dans les 6 à 8 semaines après l'accouchement) et sont pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

La rééducation abdominale

Si l'on parle surtout de la rééducation du périnée après l'accouchement, la rééducation abdominale est beaucoup moins connue. Elle consiste à réaliser plusieurs exercices spécifiques pour tonifier les abdominaux, accompagnée par un kinésithérapeute. Parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme pour voir si vous en avez besoin.

Tant que vous n'avez pas passé la visite postnatale de contrôle 6 à 8 semaines après votre accouchement, évitez de forcer sur vos abdominaux.

La sexualité

L'activité sexuelle durant la grossesse et en post-partum suscite beaucoup de questions des couples.

Le site internet questionsexualite.fr peut vous aider à trouver des réponses à vos questions. Il comporte une page dédiée à la femme enceinte ainsi qu'à la sexualité après l'arrivée d'un enfant.



La sexualité pendant la grossesse



La sexualité après l'arrivée d'un enfant



Parce que tout n'est pas toujours rose, parlons-en

Pendant la grossesse

Vous le savez bien, ce que vous lisez ou entendez ne reflète pas forcément votre quotidien. Et même quand tout va bien, il n'est pas rare qu'on ressente des difficultés psychologiques à un moment ou l'autre de la grossesse ou après la naissance.

Ne pas hésiter à parler de ces difficultés psychologiques avec votre partenaire, votre entourage, aux professionnels de santé qui vous suivent, à la PMI ou lors des séances de la préparation à la naissance. L'Entretien Prénatal Précoce (ou EPP), remboursé par l'Assurance Maladie et qui est effectué avant le 4^e mois de grossesse peut être aussi l'occasion d'en parler. Cela peut vous aider et permettre si besoin de vous orienter vers d'autres professionnels comme des psychologues. En savoir plus sur le site [1000-premiers-jours.fr](https://www.1000-premiers-jours.fr)

« Je dors mal »



Les troubles du sommeil sont fréquents pendant la grossesse. Parlez-en à votre professionnel.

Pratiquer une activité physique quotidienne peut aussi vous aider car il a été montré que les femmes enceintes « actives » souffraient moins de troubles du sommeil que les femmes inactives.



Se préparer en couple ou avec son entourage

C'est important de se préparer avec votre partenaire ou votre entourage proche à l'arrivée du bébé. Le partenaire notamment peut avoir du mal à réaliser les changements qui vont se produire. Pour vous qui portez l'enfant, c'est évident parce que le quotidien change déjà : il y a les rendez-vous, les ressentis physiques... N'hésitez pas à en parler ensemble et avec votre sage-femme si c'est le professionnel qui vous suit.

Si c'est surtout après la naissance que le quotidien doit s'ajuster à l'arrivée d'un enfant, la période de la grossesse peut également être compliquée : une grossesse difficile, un travail prenant pour l'un ou pour l'autre, des souvenirs d'enfance qui resurgissent, des doutes face au futur rôle de parent... Encore une fois, n'hésitez pas à en parler autour de vous, à des amies qui l'ont peut-être vécu ou à demander de l'aide à un spécialiste.

Après la naissance de votre enfant

L'arrivée d'un bébé est un grand bouleversement dans votre vie et dans celle de votre partenaire. Parfois des émotions négatives prennent le dessus : fatigue, tristesse, voire anxiété, culpabilité... Il est important de prêter attention à ce que vous ressentez pour savoir comment réagir.

Que faire ?

Un entretien postnatal obligatoire entre la 4^e et la 8^e semaine qui suit l'accouchement permet de vous accompagner sur ces questions (il est dénommé EPNP pour Entretien Postnatal Précoce). Il sera réalisé par votre médecin ou sage-femme et est remboursé par l'Assurance Maladie.

Le « baby blues »

Quelques jours après l'accouchement, la plupart des femmes traversent une période de déprime qu'on appelle « baby blues ». C'est une réaction causée par tous les changements physiques, hormonaux et psychologiques liés à l'accouchement.

Quelques signes :

- Pleurer facilement, avoir des crises de larmes.
- Avoir des sautes d'humeur, comme être tout d'un coup irritable.
- Se sentir dépassée par les événements.
- Perdre ses repères, sa confiance en soi.

Le baby blues peut durer plusieurs jours et en général, disparaît tout seul. N'hésitez pas à en parler à votre partenaire ou votre entourage pour qu'ils vous apportent soutien et réconfort. **Mais si les symptômes durent plus de deux semaines, consultez votre médecin ou sage-femme.** C'est peut-être une dépression post-partum.

La dépression post-partum

Près d'une femme sur cinq est touchée par une dépression post-partum dans les quatre semaines qui suivent l'accouchement. Elle se manifeste en général progressivement, avec un ou plusieurs symptômes comme :

- une sensation de manque d'énergie ;
- l'impression de ne pas être en mesure de s'occuper de son bébé ;
- une sensation d'incapacité à réaliser les tâches du quotidien ;
- une perte de plaisir, parfois même dans sa vie sociale ;
- une profonde tristesse sans raisons apparentes, des larmes ;
- des pensées négatives, comme de la culpabilité ou un sentiment d'incompétence ;
- des difficultés à dormir, souvent à cause de l'anxiété ou du stress ;
- un changement d'appétit.

Il ne faut surtout pas avoir honte d'en souffrir ou la minimiser. Alors si on reconnaît un ou plusieurs symptômes, mieux vaut en parler rapidement à un professionnel de santé.



Consultez
aussi le site
**1000-premiers-
jours.fr**

Dans votre couple

L'arrivée d'un bébé dans un couple est une très grande joie, mais elle peut aussi être source de difficultés entre vous et votre partenaire. C'est normal de traverser une phase de tensions, de petites disputes, de mises au point après l'arrivée d'un enfant parce qu'on change, le couple change et le quotidien change radicalement. Vous en avez peut-être entendu parler sous le terme de « baby clash ». N'hésitez pas à en parler avec votre partenaire sans laisser s'installer les non-dits, mais aussi avec votre sage-femme, qui peut éventuellement jouer un rôle de médiatrice entre vous ; dans tous les cas elle pourra vous écouter et vous conseiller.

An illustration of a family in a nursery at night. A woman with long brown hair and a pink shirt is looking down at a baby in a blue crib. A man with grey hair and a green shirt is leaning over her shoulder, also looking at the baby. The baby is wearing an orange onesie and is lying on a yellow blanket. A window in the background shows a yellow moon and a starry night sky.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Les sites de prévention de Santé publique France :

- mangerbouger.fr
- 1000-premiers-jours.fr
- tabac-info-service.fr
- alcool-info-service.fr
- drogues-info-service.fr
- questionsexualite.fr
- santementale-info-service.fr
- vaccination-info-service.fr
- vivre-avec-la-chaueur.fr

Le site de l'Assurance Maladie : ameli.fr

Le site du Service Public d'information en santé : sante.fr

L'essentiel pour bien manger pendant la grossesse

RECOMMANDATIONS	INFORMATIONS IMPORTANTES PENDANT LA GROSSESSE	
 FRUITS ET LÉGUMES Au moins 5 par jour. (ex. : 3 portions de légumes et 2 fruits) Et une petite poignée de fruits à coque par jour. (ex. : Noix, noisettes, amandes non salées)	☒ À privilégier ☐ À éviter ☒ - Bien lavés et sans trace de terre. - Naturellement riches en fibres, ils aident à prévenir la constipation. - Privilégier les produits bio.	
 FÉCULENTS Pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre... Tous les jours dont au moins 1 féculent complet par jour. (Pain complet ou aux céréales, pâtes ou semoule complètes et riz complet)		
 LÉGUMES SECS Lentilles, haricots, pois chiches... Au moins 2 fois par semaine		
 PRODUITS LAITIERS Lait, yaourt nature, fromage ou fromage blanc 2 par jour	☒ - Fromages pasteurisés, sauf ceux à pâte molle et à pâte pressée non cuite à affinage court évoqués colonne de droite - Fromages à pâte pressée cuite (beaufort, comté, emmental, gruyère, parmesan...) - Fromages au lait cru bien cuits dans les recettes au four	☐ - Lait cru et fromages au lait cru - Fromages à pâte molle à croûte fleurie (camembert, brie...) et à croûte lavée (munster, pont l'évêque...) - Fromages à pâte pressée non cuite à affinage court (reblochon, morbier...) - Fromages râpés en sachet - Retirer la croûte des fromages - Substituts de produits laitiers - Produits laitiers à base de soja (même enrichis en calcium)
 POISSON 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (Sardines, maquereau, hareng, saumon)	☒ - Poissons bien cuits, non fumés, ni marinés - Colin/merlu/lieu jaune ou noir, cabillaud/morue, saumon, sardine, maquereau, hareng, truite, merlan, anchois, sole, poissons d'élevage.	☐ - Poissons et coquillages crus, fumés, marinés ou peu cuits - Crustacés décortiqués vendus cuits - Limiter : anguille, lotte, bar, dorade, raie, thon y compris en conserve - Éviter : espadon, marlin, siki/saumonette, requin, lamproie
 VIANDE ET ŒUFS Privilégier la volaille. Limiter les autres viandes à 500 g par semaine (Bœuf, veau, porc, mouton, agneau, abats)	☒ - Viandes et volailles bien cuites - Œufs bien cuits	☐ - Viandes et volailles crues ou peu cuites - Foie - Œufs crus ou peu cuits (à la coque, au plat, préparation avec des œufs non cuits par ex. : mayonnaise faite maison, mousses...)
 CHARCUTERIE Saucisses, lardons, bacon, jambons, viandes en conserve... Limiter à 150 g par semaine	☒ Charcuterie à cuire vous-même (ex. : les saucisses ou le boudin noir)	☐ - Saucisson sec et jambon sec - Charcuteries cuites nécessitant une conservation au froid (ex : rillettes, pâtés, produits en gelée) - Charcuterie à base de foie
 MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES Huile, beurre et margarine Tous les jours en petites quantités	☒ Huile de colza, de noix et d'olive	☐ Produits pour « réduire le cholestérol » (ex. : certains yaourts, margarines...)
 ALIMENTS GRAS, SUCRÉS, SALÉS À limiter	Réduire les produits avec un Nutri-Score D et E	
 SEL À limiter	Utiliser du sel iodé	
 BOISSONS Eau à volonté Boissons sucrées : pas plus d'un verre par jour (ex. : jus de fruits, sirops, sodas (même light) et boissons dites « énergisantes »...)	Zéro alcool	