

ENCEINTE,
AI-JE DES BESOINS
DE MÉDICAMENTS ?

Du fer, des folates et de la vitamine D (car les folates et la vit D sont obligatoires). C'est pourquoi votre médecin pourra vous en prescrire.

DOIS-JE PRENDRE
DES COMPLÉMENTS
ALIMENTAIRES DURANT MA
GROSSESSE ?

Non, certainement pas de façon systématique. En effet, une alimentation saine et équilibrée suffit à satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé. Toutefois, votre médecin peut être amené à vous en prescrire dans certaines situations.

J'ALLAITE
MON BÉBÉ. LES
BOISSONS OU ALIMENTS
COMMERCIALISÉS POUR
FAVORISER LA LACTATION
SONT-ILS EFFICACES ?

Non. Ces produits ne sont absolument pas nécessaires au bon déroulement de l'allaitement.



Pour toute information complémentaire, visitez www.programme-malin.com



Programme MALIN

Je suis enceinte
ou j'allaité :
que manger pour
ma santé et celle
de mon bébé ?

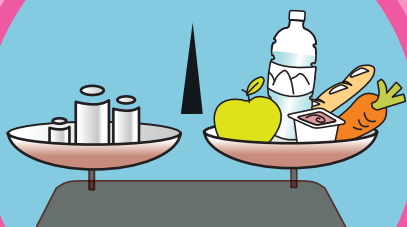


www.programme-malin.com



Je me nourris

Comme toutes les femmes,
il est important que vous
adoptiez un rythme de vie sain.



Avoir une alimentation
variée et équilibrée



Limiter les graisses,
le sucre, le sel, le café

A CHAQUE REPAS



UNE FOIS PAR JOUR



ris bien



1,5 L

Boire au moins
1,5 L d'eau par jour



Pratiquer une activité
physique régulière



- 0 ALCOOL / 0 TABAC
- NE JAMAIS PRENDRE
DE MÉDICAMENT
SANS AVIS MÉDICAL



Je suis enceinte

Pas de régime amaigrissant
durant cette période,
ni trop d'excès.



enceinte



Ne pas manger de fromage à pâte molle
ni de fromage râpé en sachet
et de fromage à base de lait cru



Se laver les mains
plusieurs fois par jour



Laver les fruits
et les légumes



Attention !

Ne pas manger de viandes/
poissons/crustacés crus



Respecter les règles
de conservation au réfrigérateur
et au congélateur



Surveillez votre poids

Une femme enceinte prend, en moyenne,
10 à 12 kg au cours de sa grossesse.

Il ne faut pas manger plus que d'habitude,
éviter les repas copieux et le grignotage.

⚠ Ne pas entreprendre de régimes amaigrissants.

J'allaite mon bébé

Il suffit d'adopter une alimentation
équilibrée et variée.

Pas de régime amaigrissant durant
cette période, **ni trop d'excès**

Il est important
d'adopter une alimentation
équilibrée et variée.

Vos besoins en eau
doivent être respectés
durant l'allaitement.

Buvez au moins
1,5L de liquide par jour.



produits laitiers





protéines



fruits et légumes



Pensez
aux aliments
riches en fer !