

L'activité physique

Bouger

Pratiquer une activité physique régulièrement.

30 mn / jour.

Marche, natation, vélo d'appartement.



Les troubles digestifs

Constipation

Augmenter la consommation de fruits et légumes.

Boire suffisamment d'eau (ex : Hépar®).
Bouger.

Nausées

Faire plusieurs petits repas dans la journée.

Remontées acides

Faire plusieurs petits repas dans la journée.

Mâcher bien vos aliments.

Eviter les aliments acides (vinaigre, agrumes, ananas...).

Ne pas se coucher tout de suite après le repas.

L'alimentation de la femme enceinte



Pendant ma grossesse,
bien manger pour moi
et mon bébé

Manger pour 2...
mais pas 2 fois plus



Alcool

Ne pas en consommer
Cidre, bière, vin,
champagne,
apéritif...

RéPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84

L'ALIMENTATION VARIÉE DANS LA JOURNÉE

Des éléments **INDISPENSABLES** pour la croissance de votre bébé

Féculents

Pain, céréales, pommes de terre, légumes secs...
3 à 4 fois / jour selon l'appétit

Viandes, poissons, œufs

2 œufs = 1 part de viande
1 fois / jour

Matières grasses

Surtout huile de colza ou olive, tournesol
2-3 cuillères à soupe / jour

Produits Laitiers

1 verre de lait ou 1 yaourt
ou 1 fromage blanc
ou 1 portion de fromage
3 à 4 fois / jour

Boisson

Eau à volonté
Éviter la caféine : café, thé, cola,
boissons énergisantes

**Une collation
l'après-midi
si besoin**

**1 fruit
et/ou 1 produit laitier
et/ou 1 produit céréalier**



HYGIÈNE

Attention aux risques pour le bébé

Listériose

Aliments à éviter :

Rillettes, pâtés, produits en gelée,
foie gras.

Poisson fumé, coquillages crus, surimi,
tarama.

Fromage avec la croûte, au lait cru,
les râpés industriels et fromages type
camembert, brie, munster.



Toxoplasmose

Si vous n'êtes pas immunisée

Lavez-vous régulièrement les mains.

Mangez la viande très cuite.

Epluchez et lavez fruits et légumes
consommés crus.

Évitez de consommer des restes froids
(sans les recuire).

Nettoyez souvent et désinfectez à la
Javel votre réfrigérateur

Évitez le contact avec les chats.

Jardinez avec des gants.

