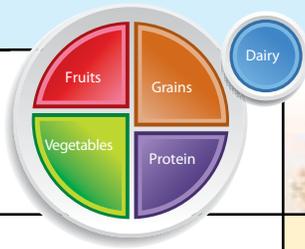


# Choisir mon assiette: quantités quotidiennes avant et après la grossesse



Besoins quotidiens de femmes qui sont à :	Groupe grains La moitié des grains doivent être entiers	Groupe légumes Varier vos légumes	Groupe fruits Manger une variété de fruits	Groupe lait Ecrémés	Groupe viande & haricots secs Choisir protéines maigres
1er trimestre de grossesse	6 onces	2 1/2 tasses	2 tasses	3 tasses	5 1/2 onces
2e et 3e trimestre de grossesse	8 onces	3 tasses	2 tasses	3 tasses	6 1/2 onces
Allaitement total au sein	8 onces	3 tasses	2 tasses	3 tasses	6 1/2 onces
Allaitement partiel au sein	7 onces	3 tasses	2 tasses	3 tasses	6 onces
Ne nourrissant pas au sein.*	6 onces	2 1/2 tasses	1 1/2 tasses	3 tasses	5 onces
Compter les tasses et les onces	1 once = 1 tranche de pain, 1 once céréales prêtes à consommer OU 1/2 tasse pâtes, riz ou céréales cuites.	1 tasse = 1 tasse légumes crus ou cuits ou jus OU 2 tasses légumes verts.	1 tasse = 1 tasse fruit ou jus OU 1/2 tasse fruits secs.	1 tasse = 1 tasse lait, 8 onces yaourt, 1 1/2 once fromage OU 2 onces fromage fondu.	1 once = 1 once viande maigre, volaille ou poisson, 1 œuf, 1/4 tasse haricots secs cuits, 1/2 once fruits à coque OU 1 c. soupe beurre de cacahuète.

\*Information pour les femmes qui n'allaitent pas, basée sur un régime de 1800 calories. Cela s'applique à la plupart des femmes inactives. Si vous vous faites 30 minutes d'exercice ou plus par jour, vous aurez peut-être besoin d'un peu plus de calories.

## Grossesse: besoins supplémentaires pour vous et votre bébé

### Acide folique (Folacine) – 600 mcg

L'acide folique est une vitamine B qui peut aider à protéger votre enfant à naître des malformations congénitales du cerveau et de la moelle épinière. Ceux-ci peuvent se produire durant les premières semaines de grossesse. Toute femme en âge de procréer devrait recevoir une bonne source quotidienne d'acide folique.

**Bonnes Sources d'Acide Folique:** céréales fortifiées, légumes vert foncé, haricots secs, foie et agrumes.

### Vitamine C

La vitamine C permet de développer des gencives, des tissus, des os et des dents sains. Elle aide aussi le corps à absorber le fer pour créer des globules rouges sains afin d'éviter les infections.

**Bonnes Sources de Vitamine C:** jus de fruits WIC, oranges and fraises.

### Fer

Le fer est utilisé par votre corps pour créer une substance dans les globules rouges qui transporte l'oxygène à vos organes et tissus.

Pendant la grossesse, vous avez besoin de davantage de fer: environ deux fois plus qu'une femme qui n'est pas enceinte. Ce supplément de fer permet à votre corps de produire plus de sang pour fournir de l'oxygène à votre bébé, et aide à transporter l'oxygène à vos cellules et aux cellules de votre bébé.

**Bonnes Sources de Fer:** viande rouge maigre, volaille, poisson, haricots secs et pois, céréales WIC et jus de pruneau. Le fer peut être absorbé plus facilement si les aliments riches en fer sont consommés avec des aliments riches en vitamine C, comme les agrumes et les tomates.

### Calcium

Du calcium supplémentaire est nécessaire pour le développement des os de votre bébé. Le bébé prendra du calcium de vos os et vos dents si vous n'en obtenez pas assez dans votre alimentation. **Bonnes Sources de Calcium:** Produits laitiers écrémés comme le lait, le yaourt, le pudding et le fromage, le chou vert, le brocoli, les céréales à grains entiers enrichis et jus de fruits.

# Choisir mon assiette: pour les femmes enceintes, les femmes qui allaitent ou non

## Prise de poids pendant la grossesse

- Prendre du poids doucement tout au long de la grossesse.
- Le montant total de poids vous devriez prendre pendant votre grossesse dépend de votre poids avant de tomber enceinte.
- Une femme dont le poids était équilibré avant la grossesse devrait prendre 25 à 35 kilos pendant la grossesse.
  - 2 à 4 livres au cours des trois premiers mois.
  - 3 à 4 livres par mois du quatrième au neuvième mois.
- Le conseil est différent pour une femme maigre ou obèse. Demandez à votre médecin ou prestataire de soins de santé quelle serait pour vous une bonne prise de poids.



## Comment contrôler votre poids – avant et après la grossesse

Manger moins de « extras » Les extras sont les aliments riches en sucre ou graisse.

Par exemple:

- Sodas
- Bonbons et desserts
- Nourritures rapides et frites
- Saucisse ou bacon



Faire de la marche ou de la natation pendant 30 minutes par jour est une bonne façon de brûler des calories supplémentaires. Consultez l'avis de votre médecin avant de vous engager dans toute activité physique.



## Sécurité alimentaire pendant la grossesse et l'allaitement

Protégez votre santé ainsi que celle de votre bébé en pratiquant des mesures de manipulation saines des aliments. Il y a beaucoup de risques de santé quand on ne prépare pas la nourriture comme il faut. Voir tableau ci-dessous pour les détails sur les risques courants.

Risque de santé	Où est-ce?	Comment l'empêcher?
<b>Listeria:</b> Bactérie qui peut provoquer une naissance mort-née ou prématurée ou une maladie grave ou la mort de votre nouveau-né.	La viande crue, le lait et les produits laitiers non pasteurisés, la charcuterie, hot-dogs et les fromages à pâte molle.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire chauffer la charcuterie jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude – (vapeur)</li> <li>• S'assurer qu'il est indiqué sur l'étiquette: « Fabriqué avec lait pasteurisé ».</li> <li>• Réfrigérer les restes dans un délai de 2 heures dans des plats couverts et utiliser dans un délai de 3-4 jours.</li> </ul>
<b>Toxoplasma:</b> Parasite qui peut causer une infection qui peut être repassée à votre bébé.	Viandes crues, fruits et légumes non lavés, et les matières fécales des petits animaux.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se laver les mains après avoir touché la terre, le sable, la viande crue, les fruits et légumes non-lavés.</li> <li>• Laver et éplucher tous fruits et légumes avant de consommer.</li> <li>• Demander à quelqu'un d'autre de nettoyer la litière, la cage des animaux ou utiliser des gants pendant le nettoyage.</li> </ul>
<b>Mercure:</b> Métal toxique qui peut faire du mal soit pendant votre grossesse soit au bébé.	Poisson	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ne pas manger de requin, d'espadon, de maquereau ou de matajuel blanc.</li> <li>• Limiter le thon « blanc » albacore à 6 onces par semaine.</li> <li>• Remplacer par, au maximum, 12 onces par semaine de crevettes, thon léger en boîte, saumon, lieu ou poisson chat.</li> </ul>

Ce matériel a été adapté avec l'autorisation du Ministère de la Santé et du Contrôle de l'Environnement de la Caroline du Sud.

Ministère de la santé et des services aux personnes âgées de Missouri x Services WIC et nutrition x 573-751-6204

DHSS est un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive. Les services sont fournis sur une base non discriminatoire. D'autres formes de cette publication pour les personnes handicapées peuvent être obtenues en contactant le Ministère de la santé et des services aux personnes âgées du Missouri au 573-751-6204. Les personnes ayant des troubles d'audition et d'élocution peuvent composer le 711. USDA est un fournisseur et employeur à égalité des chances à l'embauche.

