



ENCEINTE, AI-JE BESOIN DE MÉDICAMENTS ?

Parfois cela est nécessaire, notamment pour du fer, des folates et de la vitamine D. C'est pourquoi votre médecin pourra vous en prescrire.

DOIS-JE PRENDRE DES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DURANT MA GROSSESSE ?

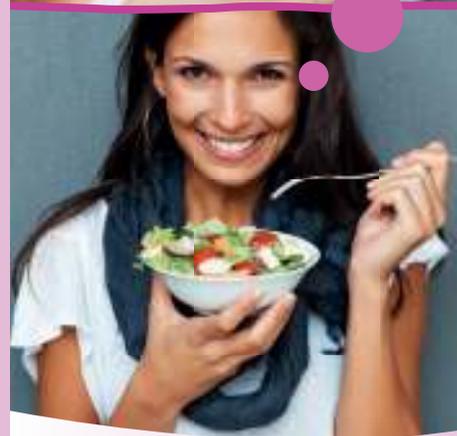
Non, certainement pas de façon systématique. En effet, une alimentation saine et équilibrée suffit à satisfaire vos besoins et ceux de votre bébé. Toutefois, votre médecin peut être amené à vous en prescrire dans certaines situations.

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 ?

byagency

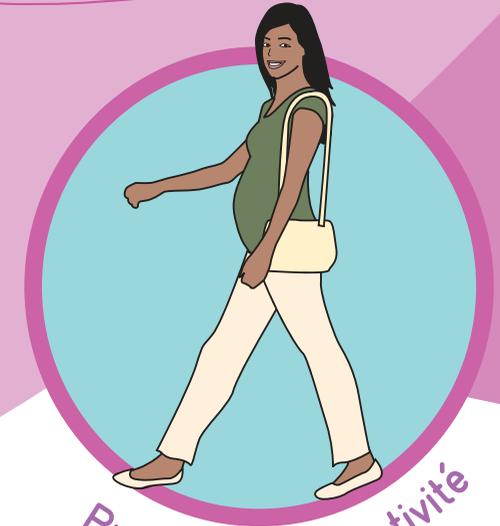
www.programme-malin.com





Je me nourris bien

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



Pratiquer une activité physique régulière



Avoir une alimentation variée et équilibrée



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



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

A CHAQUE REPAS

Lait ou

UNE FOIS PAR JOUR

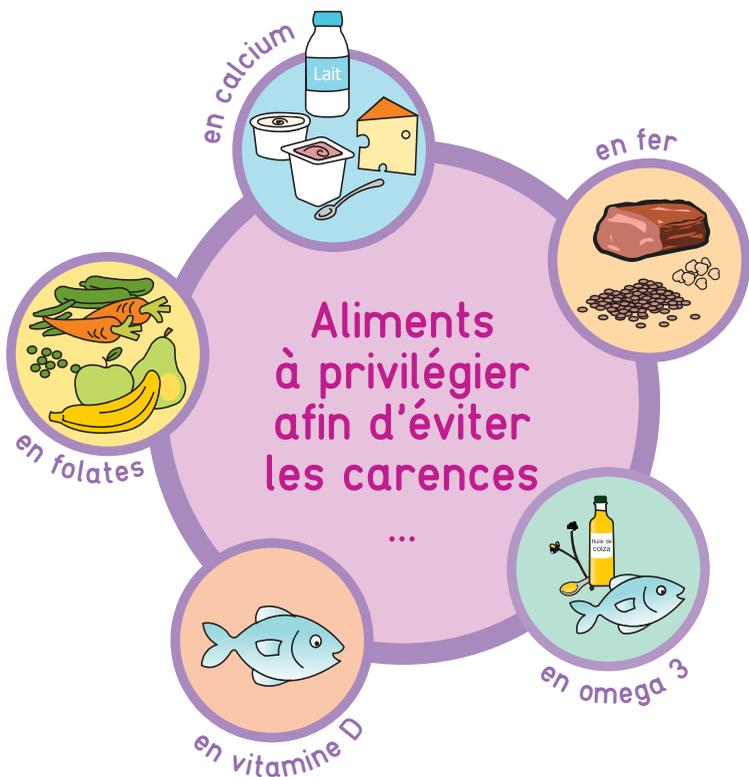
ou ou

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



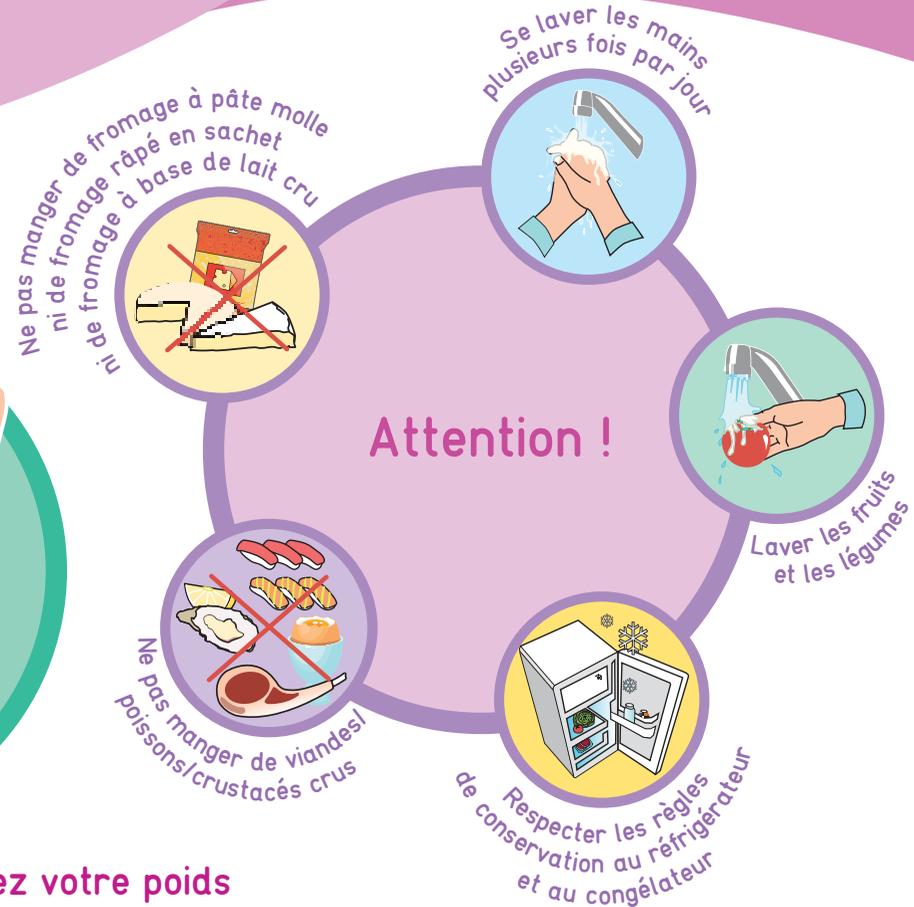
Je suis enceinte

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



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.
L'idéal est d'éviter les repas copieux et le grignotage.
⚠ Ne pas commencer de régimes amaigrissants.



J'allaite mon bébé

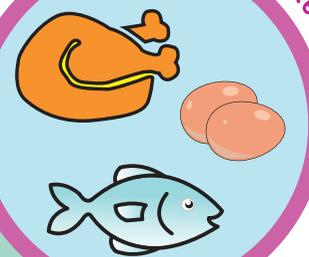
Il suffit d'adopter une alimentation équilibrée et variée.
Pas de régime amaigrissant durant cette période, ni trop d'excès.



0 TABAC / 0 ALCOOL

Privilégiez les aliments suivants:

la viande, le poisson, les œufs



Boudin noir, viande rouge bien cuite, lentilles, pois chiches

PENSEZ AUX ALIMENTS RICHES EN FER!



Consultez un médecin si vous suivez un régime végétalien.

Vos besoins en eau doivent être respectés durant l'allaitement.
Buvez au moins 1,5L de liquide par jour.



les produits laitiers



les fruits et légumes