

La nutrition pendant la grossesse (Alimentazione in gravidanza)

PETITS CONSEILS D'ALIMENTATION
POUR UNE GROSSESSE SAINE



Pendant la grossesse le régime alimentaire ne diffère pas beaucoup de celui des autres périodes de la vie. Le pic des besoins énergétiques se produit au cours des deuxième et troisième trimestres, afin de couvrir les besoins de la mère mais aussi ceux du bébé qui grandit.



UN BON RÉGIME ALIMENTAIRE PENDANT LA GROSSESSE (La giusta dieta in gravidanza)

La prise de poids lors de la grossesse est normale. Cependant, l'augmentation souhaitable n'est pas toujours la même et dépend du poids de départ : en cas de poids normal, la prise de poids souhaitable se situe entre 11,5 et 16 kg.

Une prise de poids excessive durant la grossesse n'est jamais opportune, mais non plus une diminution, même si l'on part d'un état de surpoids ou d'obésité. Les objectifs spécifiques de prise de poids doivent donc être partagés avec votre gynécologue ou votre diététicien.

Au cours des deuxième et troisième trimestres, il peut être nécessaire de compléter les repas par de petites portions d'aliments. Cela ne signifie pas manger deux fois plus : il est possible d'atteindre les besoins recommandés en augmentant les portions d'aliments déjà fournies dans les repas principaux et les casse-croûtes.

Certains nutriments deviennent encore plus importants pendant la grossesse, tels que l'acide folique, le fer, la vitamine D, le calcium. Évaluez avec votre gynécologue l'utilisation d'éventuels compléments alimentaires.

INDICATIONS GÉNÉRALES (indicazioni generali)

En général, les recommandations nutritionnelles pendant la grossesse sont celles (valables pour tous) d'une distribution équilibrée et variée de tous les nutriments :

- organiser la journée alimentaire en trois repas principaux et deux ou trois casse-croûtes structurés, ne jamais sauter de repas ;
- combiner des glucides complexes, des protéines animales et végétales, des fibres, des vitamines et des minéraux à chaque repas, le tout assaisonné d'une bonne huile ;
- consommer deux ou trois portions par jour de fruits frais et de légumes de saison ;
- consommer à chaque repas des glucides sous forme de pain, de pâtes, de pommes de terre, de polenta, de céréales ;
- consommer des protéines quatre à cinq fois par semaine, en alternant les sources végétales (légumineuses) et animales (poissons, viandes, œufs, fromages...) ;
- consommer du poisson au moins deux ou trois fois par semaine, en privilégiant les petits poissons bleus (anchois, sardines, maquereaux) car ils présentent un risque plus faible de contaminants tels que le mercure ;
- privilégier les graisses végétales (huile d'olive extra vierge) aux graisses animales (beurre, lard, saindoux).

SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

(sicurezza alimentare)

Certains aliments peuvent être vecteurs d'infections, d'autres contiennent des substances toxiques (comme la caféine et l'alcool) qui peuvent interférer avec le développement normal du fœtus. Afin que l'alimentation pendant la grossesse soit sûre, il est donc important de connaître les

bonnes pratiques d'hygiène à adopter et les aliments à éviter ou à limiter.

COMMENT TRAITER LES ALIMENTS (come trattare gli alimenti)

- Bien se laver les mains avant, pendant et après la préparation ;
- très bien laver, éventuellement aussi avec des produits spécifiques, les fruits et les légumes (y compris les salades en sachet) ;
- lors de la préparation des légumes ou fruits, éviter tout contact avec les résidus de terre, car ils sont potentiellement contaminés ;
- ne consommer que des aliments bien cuits, en particulier les œufs, la viande et le poisson.

ALIMENTS À ÉVITER (cibi da evitare)

- Eau provenant de sources non sûres ;
- boissons gazeuses et énergisantes, boissons à base de cola, boissons alcoolisées de toutes sortes ; la consommation quotidienne d'une ou deux tasses de café ou de quatre tasses de thé à filtre léger est permise ;
- lait cru non pasteurisé et ses dérivés ;
- œufs crus ou insuffisamment cuits et produits qui en sont issus (sauces, crèmes, desserts glacés, sabayon...) ;
- viande et poisson crus, poisson fumé, crevettes précuites, fruits de mer, viande crue transformée (par ex. saucisses de Strasbourg), charcuterie et saucisses.

ULSS 2 | LA NUTRITION PENDANT LA GROSSESSE

LES INCONFORTS DE LA GROSSESSE (i disagi della gravidanza)

Au cours de la grossesse, il est normal que certains troubles légers apparaissent. S'ils persistent ou se manifestent sous une forme plus aiguë, il est important d'en faire part à votre gynécologue.

NAUSÉES ET VOMISSEMENTS (nausea e vomito)

- Éviter les jeûnes prolongés et consommer de petits repas plus fréquemment, en préférant les aliments secs (crackers, riz, pain grillé, polenta, pommes de terre, fruits secs) et de petits casse-croûtes nutritives (par ex. yaourt ou quelques morceaux de parmesan) ;
- au cours de la journée, boire de petites gorgées d'eau, naturelle ou gazeuse, en évitant de boire pendant ou immédiatement après le repas ;
- l'utilisation du gingembre (en tisane chaude ou fraîche avec du citron) peut aider ;
- éviter des repas aux saveurs fortes.

ACIDITÉ GASTRIQUE ET REFLUX (acidità di stomaco e reflusso)

- Éviter de s'allonger immédiatement après les repas ;
- éviter les repas copieux et préférer des petits casse-croûtes secs, nutritives et fractionnés ;
- boire en dehors des repas ;
- limiter la consommation d'aliments acides ou irritants (tomates, agrumes, chocolat, café, aliments piquants).

CONSTIPATION (stitichezza)

- Assurer un apport journalier suffisant de fruits et de légumes (deux ou trois portions des deux) ;
- consommer régulièrement légumes secs, pruneaux, fruits secs à coque, graines oléagineuses, avocats (à ajouter aux yaourts, aux salades ou mangés seuls) ;
- veiller à une bonne hydratation quotidienne (deux ou trois litres) ;
- pratiquer une activité physique légère quotidiennement ;
- au cas où ces stratégies ne suffisent pas, envisagez avec votre médecin l'opportunité de prendre des suppléments de fibres solubles ou l'utilisation de probiotiques.

ACTIVITÉ PHYSIQUE (L'attività fisica)

La pratique régulière d'un sport, avec l'activité physique spontanée liée à la vie des relations (école, travail, activités domestiques), est un élément fondamental d'un mode de vie sain. Même pendant la grossesse, en l'absence de contre-indications obstétricales/gynécologiques, l'exercice régulier apporte des bénéfices physiques et psychologiques à la mère et au bébé.