



PROGRAMME
Nourrir la vie

Maman mange bien, bébé se porte bien

Lasante demin koumans zordi



Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY
caring for the community 

www.programmenourriralavie.mu



Devenir maman est une merveilleuse aventure qui commence...

Rien n'est plus beau que de penser à votre bébé, ce petit être en devenir. L'une de vos priorités est qu'il soit en bonne santé. Mais saviez-vous que, pour lui offrir les meilleures chances de se développer chaque jour au mieux, une bonne hygiène de vie (alimentation, activité physique, éviction des toxiques comme le tabac ou l'alcool...) du côté de la mère mais également du côté du père, avant même la conception de l'embryon puis pendant les 1000 premiers jours de vie, pourrait permettre d'impacter spécifiquement et avec un effet amplifié la santé de votre enfant à long terme ? Vous allez donc pouvoir, pour vous et votre enfant, prendre ou reprendre de bonnes habitudes alimentaires.

Face à la recrudescence du diabète dans notre population, sachez qu'il est impératif de se faire dépister du diabète gestationnel

dès le début de la grossesse afin d'empêcher des risques durant l'accouchement à la fois pour le bébé et pour la maman. De plus, toute femme enceinte ayant été diagnostiquée d'un diabète gestationnel devrait obligatoirement avoir un suivi d'environ 3-6 mois après l'accouchement.

En complément, le soutien du compagnon, et de la famille, la suppression de la peur de l'inconnu et un bon environnement psycho-affectif pour la mère améliorent le bien-être de l'enfant dans sa vie future.

Par conséquent, la promotion de bonnes habitudes alimentaires dès la conception aux premières années de vie, contribue à améliorer la santé des mamans et des bébés ...

Dr Ramdaursing
Gynécologue en pratique privée.

Les 5 règles d'or de la grossesse

Prenez soin de vous pour mieux prendre soin de votre bébé

Le saviez-vous ?

La grossesse se prépare à partir de la fin de l'adolescence ! Dès que vous souhaitez tomber enceinte, faites votre visite préconceptionnelle chez un médecin qui vous suivra.

1. En plus de la visite qui a eu lieu avant la grossesse et des 4 visites recommandées pendant la grossesse. Consultez régulièrement votre professionnel de santé qui saura vous conseiller et vous accompagner.

2. Lavez et faites cuire les aliments que vous consommez. Consommez des aliments variés. Eau à volonté !



3. Pendant votre grossesse, un bon sommeil vous aidera à être plus détendue. Si vous avez des questions, votre entourage pourra vous accompagner par ses conseils.



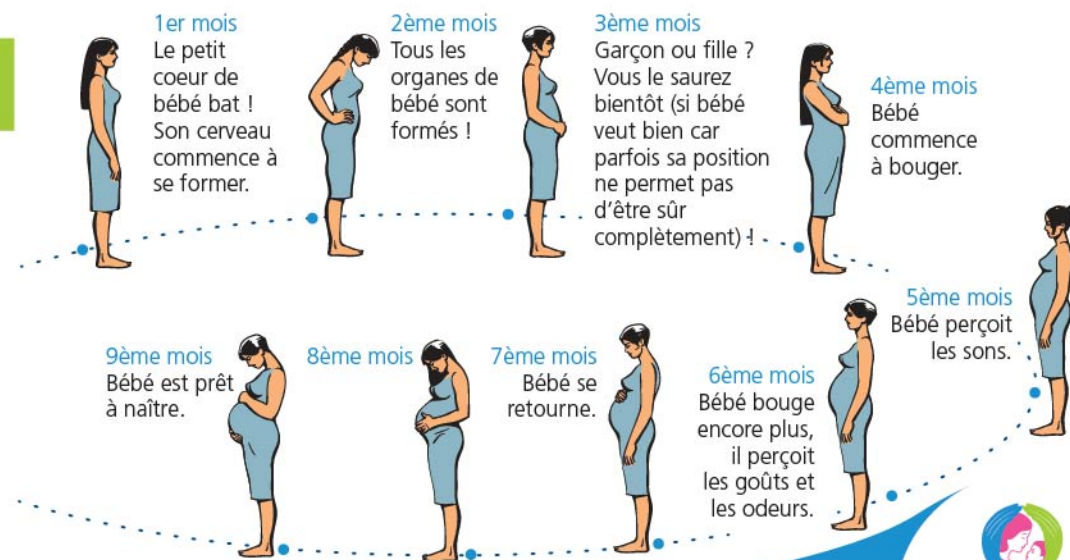
4. Pratiquez* une activité physique modérée et régulière (la marche par exemple) pour vous aider à suivre votre poids et à vous détendre. Adaptez aussi vos vêtements pour vous sentir à l'aise.

* sauf avis contraire de votre médecin

5. Evitez tout ce qui est toxique : la cigarette, l'alcool, les drogues, ils sont dangereux pour votre santé et celle de votre bébé !

Mois après mois, bébé se développe.

La vie commence donc bien avant la naissance ! Pendant ces 9 mois de grossesse, votre bébé va grandir jour après jour, grâce à vous !



Sommaire

5 règles d'or de la grossesse 3

Développement de bébé 3

Infections et hygiène 4

Prise de poids pendant la grossesse 5

Alimentation pendant la grossesse 6

Idées de repas 8

Les questions de future maman 9

Prévoir d'allaiter : non aux idées reçues ! 10

Tracas et conseils 11

En résumé 12

Les bons gestes pour limiter les risques d'infections

Certaines infections telles que la toxoplasmose peuvent s'avérer **dangereuses pour votre bébé** si vous les contractez pendant votre grossesse. Demandez conseil à votre médecin, il vous informera sur les risques d'infection.

1. Votre animal de compagnie, en particulier les excréments des chats peuvent être porteurs de ces infections. Essayez de limiter les contacts avec ces derniers et veillez à vous laver régulièrement les mains.
2. Conservez vos aliments au frais et ne recongelez pas vos aliments préalablement décongelés.
3. Lavez rigoureusement les fruits et légumes. Epluchez-les avant de les consommer.
4. Lavez-vous les mains avant toute opération avec de l'eau et du savon. Séchez vos mains avec un linge propre.
5. Faites bien cuire les aliments que vous consommez : viandes, poissons, légumes... et pour les fromages, préférez ceux à fabrication protégée.



L'hygiène de ma grossesse : les conseils de la sage femme

L'hygiène dentaire :

Pendant la grossesse, on peut souffrir de caries dentaires. Pratiquez un brossage régulier après chaque repas. Consultez un dentiste en cas de caries en signalant bien que vous êtes enceinte !

L'hygiène de la peau:

Très importante pendant votre grossesse ! Prenez des bains tièdes (sauf si votre médecin vous le déconseille.) Évitez les douches froides, bain de mer ou de rivière. Gardez vos mains et vos ongles propres, particulièrement après l'accouchement pour le bien de bébé.

L'hygiène des seins :

Pendant la grossesse, pour préparer la peau de vos seins à la lactation, appliquez-y un mélange en quantités égales de glycérine et d'alcool. Si les bouts de vos seins sont légèrement ombiliqués (un peu enfouis, vos mamelons se voient moins, vous pouvez tirer doucement dessus pour les former. Les seins doivent être l'objet de soins entre les têtées.

L'hygiène des organes génitaux

externes : Tenez-les très propres par des lavages à l'eau et avec un produit de soins lavant doux. Evitez les injections vaginales.

Gérer ma prise de poids

Prendre du poids pendant la grossesse est normal et nécessaire !

9-10 kg : en moyenne, le poids pris par une femme de manière progressive et contrôlée. Ce poids est celui des tissus qui permettent à bébé de se développer, du liquide amniotique, du placenta, de vos seins qui se préparent à allaiter. Il peut varier en fonction de votre corpulence avant la grossesse. Votre médecin ou votre sage-femme pourra vous donner des conseils nutritionnels adaptés. Vous prendrez plus de poids vers la fin de la grossesse qu'au début, puisque votre bébé grossit plus et le placenta aussi. Si vous attendez **des jumeaux**, la prise de poids sera environ de **13 à 14 kg au total**.

Surtout jamais de régime sans suivi médical !

Pour votre santé et celle de votre enfant, ne suivez pas de régime restrictif. En effet, vos besoins et ceux de votre bébé, nécessaires à son développement, ne seront plus couverts.

En cas de prise de poids rapide et accompagnée de signes inhabituels (œdèmes, hypertension, pieds enflés) :

Consultez immédiatement votre médecin !

Tu as pris beaucoup de kilos depuis le début de ta grossesse ?

Non ça va ! J'ai pris 9 kg et j'accouche dans 3 semaines ! Mon médecin dit que ça va m'aider à avoir un accouchement sans complications. Et toi ?

Pour l'instant 3 kg et je suis au 3e mois. Mon médecin me pèse à chaque visite. Et j'aime bien marcher et nager aussi. Ça aide !

Tu as raison ! En plus de m'aider à contrôler mon poids, la marche tous les jours me détend et je dors bien !



Une alimentation saine, essentielle pour vous et votre bébé

On croit souvent qu'il faut manger 2 fois plus pour "nourrir bébé", en réalité ce qui est important c'est surtout de **manger 2 fois mieux : en petite quantité et de bonne qualité !**

Mangez un peu de tout et prenez le temps de faire de vrais repas : vous évitez ainsi les coups de fatigue et votre bébé se développe bien !

Je mange un peu de tous ces aliments et je me fais plaisir aussi ! C'est bon pour moi et pour mon bébé !



Tu as bien raison, inutile de manger pour 2. Si j'ai trop faim, un petit casse-croûte en plus et c'est tout !



Une "pyramide" alimentaire pour vous accompagner

À limiter la consommation

- À chaque fruit et chaque légume, sa saison !
- Et pour aider votre assiette à respecter la planète, il est très important de consommer de préférence des fruits et légumes locaux et de saison (qui valent mieux, dans beaucoup de cas, que des produits importés !)

À favoriser la consommation



Les bénéfices de mon alimentation sur le développement de bébé

Vitamine B9 (acide folique)

épinards, haricots verts, petits pois, avocats, lentilles, carottes, tomates, oignons, melons, bananes, œufs, pain



Fer

viandes, poissons, œufs, légumes secs



Calcium

lait et produits laitiers, légumes et fruits secs (lentilles, soja, noix, amandes)



Lipides (dont oméga 3)

huiles, poissons gras (saumon, maquereau, chinchard)



Développement cérébral
Croissance des tissus
Croissance osseuse
Formation des cellules du sang

Manger sainement est essentiel dès les premiers mois pour mon bien-être et le développement de mon bébé !



Mes idées de repas équilibrés pour ma journée

Cultivez les repas faits maison !

Petit Déjeuner

1 produit céréalier : pain complet, biscotte, avec du beurre et/ou de la confiture ou un bol d' oatmeal
+ Du lait + 1 fruit frais bien lavé + De l'eau



Déjeuner et Dîner

Des légumes (chou chou, patole, calebasse, pipangaille, bredes, rave, ...)

- + De la viande ou du poisson (thon, capitaine, pilchard, tilapia, maquereaux, sardine,...) ou des œufs
- + Des féculents au choix entre : pain complet, pâtes, riz, pommes de terre, farata, grains secs : lentilles, dholl, gros pois, ...
- + 1 produit laitier : yaourt nature sans sucre ou sans sucre ajouté ou 1 verre de lait
- + 1 fruit frais (pastèque, mandarine, goyave, mangue, fruit de la passion...)
- + De l'eau



Goûter

- 1 morceau de pain avec du beurre et/ou de la confiture avec du lait
ou un bol d' oatmeal avec du lait
ou 1 banane bien lavée et un yaourt sans sucre ajouté
ou 4 biscuits (pas trop sucrés) avec 1 verre de lait
+ De l'eau



Ceci est un exemple de menu sur la journée, bien sûr l'essentiel est de manger un peu de tout, sans excès ! Buvez beaucoup d'eau : pour vous rafraîchir, vous hydrater, éviter la constipation et les gonflements. Les boissons gazeuses et sucrées sont à consommer avec modération.



Mes questions de future Maman

“ Dois-je manger deux fois plus pendant ma grossesse ? ”

> **Non !** On croit souvent qu'il faut manger 2 fois plus pour "nourrir bébé", en réalité ce qui est important c'est surtout de manger 2 fois mieux : en petite quantité et de bonne qualité ! Vous éviterez ainsi les problèmes de surpoids et leurs complications (diabète gestationnel, ...)

“ Comment surveiller ma prise de poids ? ” “ J'ai tout le temps faim ! Que dois-je faire ? ”

> Tout d'abord c'est normal que vous preniez du poids, votre corps se transforme, votre bébé se développe. Ce qui est important est de bien surveiller ce que vous mangez, de consommer avec modération les aliments trop gras ou trop sucrés.

Un régime pour maigrir est fortement déconseillé !

Votre médecin vous dira quoi faire si la prise de poids est trop importante.

> Fractionnez vos repas : petit déjeuner, déjeuner, goûter, dîner.
> Si vous avez encore faim, voici des idées de petites collations :
- Un morceau de pain et du fromage avec de l'eau,
- Un yaourt entier avec des fruits et de l'eau.

“ J'attends des jumeaux : je peux manger 2 fois plus ? ”

> Vous n'avez pas besoin de manger 2 fois plus car vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs à ceux des femmes attendant un seul bébé.

“ Est-ce que je dois consommer des suppléments de vitamines ou de fer ou des compléments alimentaires durant ma grossesse ? ”

> Demandez conseil à votre médecin ! Il vous prescrira, si vous en avez besoin, les suppléments et les quantités qui vous correspondent.



Non aux idées reçues !

J'ai des petits seins, je n'aurais pas assez de lait ?

Si ! Les petits seins et les gros seins ont la même anatomie (structure.) La seule différence c'est la matière grasseuse et cela n'empêche pas la production de lait.

Une fois l'allaitement démarré, tout se passera bien si votre enfant tète de façon fréquente et "efficace", car plus bébé tète, (jour et nuit,) plus vous aurez de lait.

Beaucoup d'inquiétudes sont liées au manque d'informations et à des idées fausses qui circulent sur l'allaitement au sein.

Il paraît que quand bébé tète le sein, ça fait mal : est-vrai ?

Ce qui peut faire mal, c'est une mauvaise position du bébé quand il tète. La première semaine, les mamelons peuvent être sensibles, voire un peu douloureux. C'est un phénomène normal et passager. Si cela persiste, n'hésitez pas à demander conseil à un professionnel de santé.

Je prends des médicaments, je ne pourrai pas allaiter ?

Beaucoup de médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Mais attention, ne prenez pas de traitement sans demander conseil à votre médecin.

Allaiter abîme les seins ?

Non ! L'allaitement n'abîme pas les seins, c'est surtout la grossesse qui peut transformer les seins. Il faudra juste porter un bon soutien-gorge d'allaitement qui soutient sans comprimer.

Mon lait ne sera pas assez nourrissant ?

Si ! Votre lait sera toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. Le lait maternel est toujours doté de tout ce qu'il faut pour nourrir, hydrater et protéger votre bébé. Si votre bébé prend bien du poids, a des urines de couleur claire, est actif et réceptif, alors soyez rassurée !

Les petits tracas de ma grossesse

Les nausées et vomissements

Ce sont des symptômes qui accompagnent la grossesse, c'est physiologique et normal ! Mais soyez rassurées, la plupart du temps, ils disparaissent au troisième mois !

Pour vous aider : levez-vous lentement le matin, buvez beaucoup d'eau tout au long de la journée, et mangez souvent en petites quantités.

Vous avez des nausées le matin ? Essayez le petit déjeuner au lit ! Mangez avant de vous lever est bénéfique.

La constipation

Ce phénomène inconfortable est souvent lié à ce que vous mangez :

Buvez au moins 1 litre et demi d'eau par jour.

Consommez au moins 5 fruits et légumes par jour en évitant certains aliments comme la banane plantain.

Bougez : marchez au moins 30mn par jour (si vous n'avez pas de contre-indication de votre médecin.)

Les remontées acides

Voici quelques astuces qui vous aideront à limiter ce trouble :

- Fractionnez vos repas : 3 repas légers, un goûter, une collation le soir.
- Mangez lentement, bien mâcher.
- Bien cuire vos légumes.
- Limitez les aliments gras, acides, pimentés.
- Ne vous couchez pas tout de suite après le repas.
- Évitez les fumées de tabac autour de vous, soyez dans un milieu bien aéré.

Voici quelques conseils pour vous aider à gérer les petits inconforts

Les problèmes de sommeil

Ces troubles sont normaux et liés à la grossesse. Pratiquez une activité physique (comme la marche), sauf contre-indication de votre médecin. Le soir, consommez des aliments moins gras et buvez beaucoup d'eau ou un bol de lait tiède.

La rétention d'eau

Surtout consultez votre médecin ! Si après avis médical, ce n'est pas pathologique, alors pour réduire les gonflements, surélevez vos pieds, évitez de croiser les jambes, portez des vêtements amples, reposez-vous et faites de l'exercice.

L'inflammation des gencives

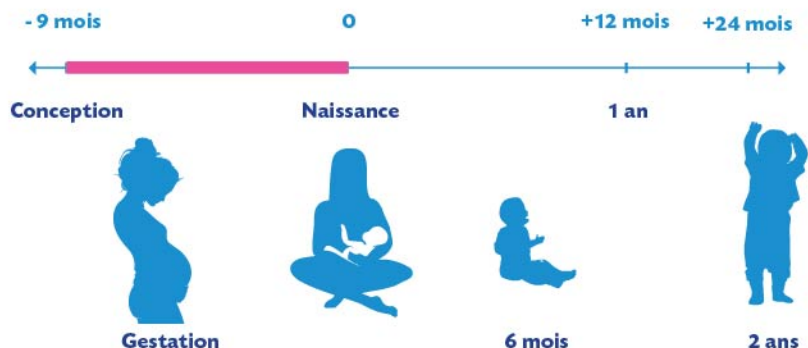
Il s'agit d'un phénomène normal. En effet, sous l'effet hormonal, l'acidité de votre bouche évolue. Cela rend donc vos gencives beaucoup plus sensibles. Consultez votre médecin, il saura vous conseiller.



EN RÉSUMÉ

Les 1000 premiers jours (dès la conception jusqu'à 2 ans) offrent une fenêtre d'opportunité unique pour construire le capital santé à long terme.

Par conséquent, il est crucial d'assurer à chaque mère et à chaque enfant, une nutrition optimale pendant les 1000 premiers jours de la vie !



Cette période des 1000 jours, durant laquelle le capital santé de l'enfant et de l'adulte à venir se dessine, est une **fenêtre d'opportunité unique** à saisir en termes de **prévention**.

Pour la femme enceinte

La bonne pratique à retenir :

Une alimentation variée et équilibrée est essentielle dès la conception pour offrir à votre bébé les meilleures chances de se développer chaque jour au mieux.

Les recommandations clés :

- Veiller à un apport adéquat en folates (père et mère)
- Éviter les grandes variations de poids
- Limiter l'impact du tabac, de l'alcool, du stress et des polluants



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY
caring for the community

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
www.programmenourrirlavie.mu

