

Conseils pour préparer votre corps à une grossesse en santé

Le saviez-vous? Si vous envisagez de fonder une famille, apporter de petits changements à votre alimentation et à votre mode de vie d'aujourd'hui peut avoir un effet important sur votre futur bébé. Vous savez peut-être l'importance de bien manger et d'avoir une prise de poids saine pendant que vous êtes enceinte, mais saviez-vous que vous pouvez apporter certains changements nutritionnels pour votre futur bébé avant même de concevoir? Prendre soin de votre futur bébé commence par prendre soin de vous-même. Près de 50 % des grossesses ne sont pas planifiées et vous pourriez être enceinte pendant des jours ou des semaines avant de vous en rendre compte, c'est donc une bonne idée de commencer à avoir une bonne nutrition prénatale en apportant des changements avant que vous ne soyez enceinte. L'acide folique est une vitamine importante qui aide au développement de la colonne vertébrale et du cerveau de votre bébé, et elle est cruciale dans les premiers jours après la conception (lorsque vous ne savez peut-être même pas que vous êtes enceinte). Le guide de la femme sage pour préparer une grossesse en santé: Chercher à avoir un gain de poids sain pendant la grossesse. Suivre le Guide alimentaire canadien et manger un régime alimentaire varié et équilibré avoir beaucoup de légumes et de fruits, de grains entiers et de protéines. Prendre une multivitamine prénatale avec au moins 0,4 mg d'acide folique chaque jour. Cela peut aider à réduire le risque d'un mauvais développement du tube neural chez votre bébé. Certaines femmes peuvent avoir besoin de plus d'acide folique. Communiquez avec votre professionnel de la santé si vous avez des questions. Cesser de fumer et de boire de l'alcool. Il n'y a pas de quantité sûre quant à la consommation d'alcool, il est donc plus sûr de le couper complètement. Limiter les quantités élevées de caféine. Faire des choix d'alimentation et de mode de vie avant de concevoir peut promouvoir votre santé en vue de la grossesse, ainsi qu'influencer la santé, la croissance et le développement de votre futur bébé tout au long de sa vie», explique le Dr Sanjeev Ganguly, pédiatre et chef des Affaires médicales chez Nestlé Nutrition. Sources Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, et coll. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *Obstet Gynecol* 2007; 110:1050-8. Homan G, Litt J, Norman RJ. The FAST study: Fertility Assessment and advice Targeting lifestyle choices and behaviours: a pilot study. *Hum Reprod* 2012; 27(8):2396-404. IOM (Institute of Medicine) et CNRC (Conseil national de recherches du Canada). *Weight Gain During Pregnancy: Reexamining the Guidelines*. Washington, D.C.: The National Academies Press, 2009. Lassi, ZS, Imam AM, Dean SV, et coll. Preconception care: caffeine, smoking, alcohol, drugs and other environmental chemical/radiation exposure. *Reprod Health* 2014; 11 (suppl. 3):S6. doi:10.1186/1742-4755-11-S3-S6. Ramakrishnan U, Grant F, Goldenberg T, et coll. Effect of women's nutrition before and during early pregnancy on maternal and infant outcomes: A systematic review. *Paediatr Perinat Epidemiol* 2012; 26 (suppl. 1):285-301. Sharma R, Biedenharn K, Fedor J, et coll. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. *Reprod Biol Endocrinol* 2013; doi: 10.1186/1477-7827-11-66 Singh S, Sedgh G, Hussain R. Unintended pregnancy: worldwide levels, trends, and outcomes. *Stud Fam Plann*. 2010; 41(4):241-50. Temel S, vanVoortst S, Jack B, et coll. Evidence-based preconceptional lifestyle interventions. *Epidemiol Rev* 2014; 36:19-30. Dernière révision: août 2016