



# Conseils Pour une Grossesse Saine



**Soin prénatal • Manger sainement**

**Contrôler la prise de poids**

**Grossesse Active**

**Assurer la sécurité de bébé •**

**Allaitement**

*Cher Futur Parent,*

**Congratulations!**

*Nous sommes heureux  
pour vous et heureux de  
vous aider!*

WIC est là pour fournir des informations, des outils et du soutien aux parents comme vous. Que vous ayez besoin d'une oreille attentive, de nourriture saine ou d'une orientation vers des soins ou services externes, nous sommes fiers de vous fournir les outils dont vous avez besoin pour être les parents que vous souhaitez être!

En tant que membre de la communauté WIC, vous avez accès à tous les services que nous offrons. WIC peut soutenir votre grossesse de tant de façons différentes ! WIC peut vous aider:

- À faire les bons choix en matière d'alimentation.
- À acheter des aliments sains avec votre nouvelle carte NC eWIC.
- À entrer en contact avec des prestataires de soins de santé, des dentistes et autres services pour assurer votre santé et celle de votre bébé.
- À en savoir plus sur l'allaitement de votre bébé.
- À assurer la sécurité de votre bébé.

*Cordialement,*

*Votre équipe du programme NC WIC*

Les conseils de cette brochure ne remplacent pas les conseils de votre médecin.  
Parlez avec votre médecin lors de votre bilan de santé prénatal.



Les soins prénatals sont des soins de santé pour les femmes enceintes. Un médecin vérifie que vous et votre bébé êtes en bonne santé :

Vous allez probablement faire les bilans de santé suivants :

- 1 bilan par mois au cours des 6 premiers mois.
- 2 bilans par mois au cours des 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> mois.
- 1 bilan par semaine au cours du 9<sup>ème</sup> mois.
- 1 bilan 6 semaines après l'accouchement.

---

Il est important de commencer à recevoir des soins prénatals aussitôt que vous êtes enceinte. Faites tous vos bilans pour voir comment votre bébé grandit et change.



## Choisissez des aliments sains pour vous et

Votre bébé grandit mieux quand vous mangez bien.

Un régime sain est synonyme d'un bébé sain!

Choisissez une variété d'aliments de chaque groupe tous les jours!

### Céréales 6 - 8 onces par jour Qu'est-ce qu'une once?



- 1 tranche de pain
- 1 tortilla de 6 pouces
- ½ bagel ou pain hamburger
- ½ tasse de riz, de pâtes ou de céréales cuits.
- 1 tasse de céréales prêtes à manger

### Légume 2½ - 3 tasses/jour Qu'est-ce



- 1 tasse de légumes coupés, cuits ou crus
- 2 tasses de légumes à feuilles
- 1 tasse de jus de tomate
- 12 mini-carottes
- 1 grande patate douce au four

### Fruits 2 Qu'est-ce qu'une



- 1 tasse de fruits coupés, cuits ou crus
- 1 petite pomme
- 1 grande banane
- 1 tasse de jus de fruits 100%
- 1/2 tasse de fruits secs

### Produits laitiers 3 tasses/jour Qu'est-ce



- 1 tasse de lait
- 8 onces de yaourt
- 1½ onces de fromage naturel
- 2 tasses de fromage blanc

### Protéin 5½ - 6½ onces/jour Qu'est-ce



- 1 once de viande maigre, de poulet ou de poisson ou fruits de mer cuits
- 1 oeuf
- ¼ tasse de haricots, de pois ou de tofu cuits
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahouètes
- ½ once de noix



## Exemple de menu

Mangez des repas réguliers pendant la journée. Il peut être préférable pour vous de manger cinq ou six petits repas par jour plutôt que deux ou trois repas copieux.

### Petit déjeuner

- Oeufs
- Banane
- Pain complet grillé avec beurre de cacahouètes
- Jus 100%

### En-cas de l'après-midi

- Biscuits sucrés Graham
- Poignée de noix
- Fraises

### En-cas du matin

- Yaourt et myrtilles

### Déjeuner

- Chili avec haricots
- Pain de maïs ou galette de maïs
- Brocolis
- Fromage en tranches
- Eau

### Dîner

- Blanc de poulet cuit au four
- Riz complet
- Carottes
- Salade d'accompagnement
- Lait



**Start simple**  
with **MyPlate**

For a personalized meal plan, tools, and recipes  
visit [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)



## Choisissez des en-cas sains

Faim entre les repas? Mangez malin pour garder un poids sain!

- Fruits frais
- Pommes ou bananes en tranches avec beurre de cacahouètes
- Crème dessert au lait écrémé
- Tranche de fromage sur pain complet grillé
- Légumes crus avec sauce
- Noix et fruits secs
- Yaourt
- Oeuf dur
- Céréales sèches

## Prenez des aliments sur-le-pouce sains

Essayez de limiter la restauration rapide mais, si vous vous retrouvez dans un restaurant rapide, essayez ces options plus saines :

- Sandwich au poulet grillé
- Petit hamburger/burger au fromage
- Pizza garnie de légumes
- Pomme de terre au four garnie de légumes et de fromage
- Salade
- Bol de fruits
- Eau ou lait



## Visez une prise de poids saine

Prendre du poids pendant la grossesse est important pour s'assurer que le bébé grandit. Parlez avec votre médecin ou votre nutritionniste WIC si vous avez des inquiétudes à propos de la prise de poids. Vous pouvez aussi vous référer au tableau ci-dessous :

**Pour garder une prise de poids régulière**

- Mangez seulement quand vous avez faim.
- Choisissez des aliments sains à manger.
- Buvez de l'eau quand vous avez soif.
- Restez active en marchant.



**Comment prendre ?**

IMC (BMI) avant la grossesse  
Prise de poids totale (livres)

Statut pondéral

Moins de 18.5	En sous-poids	28 - 40
18.5 - 24.9	Poids sain	25 - 35
25.0 - 29.9	En surpoids	15 - 25
Plus de 30	Obèse	11- 20



## Essayez les mini-repas

Pour certaines personnes, des mini-repas pendant la journée fonctionnent bien, surtout si vous avez des nausées et n'avez pas envie de manger. Choisissez un aliment de chaque groupe pour former un mini-repas.

### Choisissez un aliment dans chaque groupe

**Groupe 1**  
aimez

**Groupe 2**

**Groupe 3**

**Si vous**

Bagel

Fromage

Pomme

Beurre

Pomme de terre au four	Fromage blanc	Banane	Pâte à tartiner aux fruits ✓
Pain ✓	Yaourt ✓	Raisins	Fromage à la crème
Céréales froides	Lait	Melon	Confiture
Biscuits salés	Crème dessert	Orange	Houmous
Muffin anglais	Haricots cuits	Ananas ✓	Avocat
Biscuits sucrés Graham	Poulet cuit	Fruits secs	
Petit pain burger	Oeuf dur	Fraises	
Pâtes complètes	Salade d'oeufs	Poivrons verts	
Flocons d'avoine	Oeufs brouillés	Carottes	
Gruau de maïs	Hamburger	Épinards	
Riz complet	Noix	Soupe aux tomates	



## Conseils de sécurité alimentaire



- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant de manger ou de préparer à manger.
- Lavez les légumes et les fruits avant de les manger ou de les cuire.
- Cuisez la viande, le poulet, la dinde, le poisson et les fruits de mer aux températures recommandées – utilisez un thermomètre à viande au besoin.
- Cuisez les hot-dogs, les tranches de viande froide et les charcuteries jusqu'à ce qu'ils soient fumants avant de les manger.
- Limitez le poisson à 8-12 onces par semaine. Ne mangez pas de poisson-tuile doré, de requin, de maquereau royal et d'espadon à cause de leur teneur élevée en mercure.

## Aliments à éviter pendant la grossesse

- Oeufs crus ou mollets
- Viande, poulet ou dinde crus ou saignants
- Huîtres crues ou poisson comme sushi sashimi
- Jaune de crabe
- Fromages au lait cru comme la feta, le fromage bleu, le brie ou les fromages de style mexicain (queso blanco or queso fresco)
- Germes crus comme la luzerne
- Lait (cru) non pasteurisé
- Jus et cidre non pasteurisés
- Viandes à tartiner ou pâtés



## Gardez vos dents et vo

Les soins de santé bucco-dentaires sont sans danger et importants durant la grossesse. Les changements hormonaux liés à la grossesse peuvent entraîner des gonflements et des saignements.

- Brossez-vous les dents avec du dentifrice au fluor deux fois par jour.
- Utilisez du fil dentaire chaque jour.

Si vous n'avez pas de dentiste, WIC peut vous aider à en trouver un.

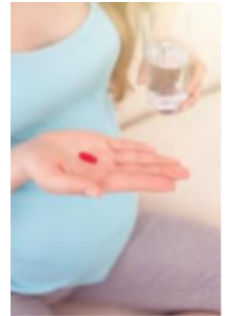


## Prenez des vitamines prénatales

Manger des aliments sains et prendre des vitamines prénatales chaque jour vous aide à recevoir tous les nutriments dont vous et votre bébé avez besoin pendant la grossesse. Les vitamines prénatales sont des multivitamines pour femmes enceintes et contiennent plus de fer et d'acide folique pour aider votre bébé à se développer et à grandir. Il est possible que votre médecin vous prescrive des vitamines prénatales lors de votre première visite.

### Conseils pour prendre des vitamines prénatales:

- Prenez-les à la même heure chaque jour.
- Prenez-les avec un en-cas ou avant d'aller dormir si elles vous donnent la nausée.
- Parlez avec votre médecin si vous avez des problèmes pour prendre vos vitamines.



## Restez Active

Votre corps reste sain et en forme lorsque vous bougez. Si votre médecin vous donne son accord, essayez d'être active pendant 30 minutes la plupart des jours de la semaine. Restez active pendant la grossesse vous aidera:

- À avoir plus d'énergie et vous sentir moins fatiguée
- À soulager les désagréments communs de la grossesse
- À prendre du poids normalement
- À réduire les risques de complications
- À tonifier vos muscles
- À avoir une meilleure posture
- À construire des os plus forts
- À évacuer le stress
- À mieux dormir

Si vous ne faisiez pas d'exercice avant d'être enceinte, c'est le bon moment pour commencer. Allez-y progressivement! Commencez par 10 minutes d'activité et essayez d'atteindre 30 minutes. Marcher est un bon moyen de rester active quand vous êtes enceinte. Évitez les activités qui comportent des risques de chute ou de blessure. Vérifiez avec votre médecin quelles activités vous conviennent!



### Conseils pour rester active:

Marchez 10 minutes après le petit déjeuner

Marchez 10 minutes après le déjeuner

Marchez 10 minutes après le dîner



# Gérer les désagréments de la grossesse

Votre corps change quand vous êtes enceinte. Il est possible que vous ayez mal au ventre pendant les 3 ou 4 premiers mois. Certaines odeurs et certains aliments peuvent vous donner la nausée ou envie de vomir.

## Nausées matinales

Si vous avez des nausées, que vous vous sentez déshydratée, ou que vous avez des palpitations ou des maux de tête :

- Ouvrez la fenêtre pour laisser entrer de l'air frais et aérez.
- Levez-vous lentement quand vous vous réveillez.
- Évitez les odeurs qui vous rendent malade.
- Mangez des aliments froids si l'odeur de la nourriture vous rend malade.
- Mangez de petites quantités toutes les heures ou toutes les deux heures.
- Buvez des liquides, mais prenez de petites gorgées.

## Indigestion

Si vous avez mal au ventre, des éructations ou des gaz, un goût acide ou des grognements d'estomac :

- Mangez 5 or 6 petits repas, au lieu de 2 ou 3 grands.
- Mangez moins d'aliments frits, gras ou épicés.
- Buvez de petites gorgées d'eau avec vos repas.
- Évitez les boissons gazeuses, le café ou le thé avec caféine.
- Marchez après avoir mangé.
- Ne vous allongez pas immédiatement après avoir mangé.

## Constipation

Si vous avez des mouvements intestinaux peu nombreux ou laborieux, ou des selles petites ou dures, buvez beaucoup d'eau et mangez des aliments riches en fibres comme :

- Des légumes
- Des fruits
- Des haricots
- Des céréales complètes
- Du pain et des biscuits salés complets
- Des pâtes complètes
- Du riz complet
- Des galettes de blé complet ou de maïs

---

Parlez avec votre médecin de tout désagrément que vous rencontrez avant de prendre des médicaments en vente libre. Demandez à votre médecin si le médicament est sans danger avant de le prendre. Tous les médicaments - y

compris l'aspirine, des laxatifs ou des comprimés contre le rhume - pourraient être mauvais pour votre bébé.



## Assurez la sécurité de votre bébé

Lorsque vous êtes enceinte, tout ce que vous mettez dans votre corps entre aussi dans le corps de votre bébé. Assurez la sécurité de votre bébé : ne fumez pas, ne buvez pas d'alcool et ne prenez pas de drogues.

### Arrêtez de fumer

Fumer pendant la grossesse est mauvais pour vous et votre bébé. Les femmes qui fument pendant la grossesse augmentent les risques de :

- fausse couche
- mort subite du nourrisson (SIDS)
- accouchement prématuré
- asthme pour leur bébé
- saignements vaginaux
- malformations à la naissance
- complications avec le placenta

### Et les cigarettes électroniques



Les cigarettes électroniques, aussi appelées "e-cigs," "vapes," "vapoteuses" ou "vaporettes" sont considérées comme des produits du tabac. Elles contiennent de la nicotine qui est connue pour être néfaste pour les bébés. Les autres produits chimiques dans les cigarettes électroniques pourraient aussi être néfastes.

Arrêter de fumer peut être difficile — mais si vous êtes enceinte, arrêter tous les produits du tabac, y compris les cigarettes électroniques, est meilleur pour vous et votre bébé. Faites-vous aider pour arrêter ou du moins pour diminuer.

- Mettez sur papier vos raisons d'arrêter.
- Définissez une date précise.
- Débarrassez-vous de tout ce qui vous rappelle le tabac comme les cigarettes, les briquets, les cendriers etc. et lavez vos vêtements et votre voiture.
- Évitez les déclencheurs qui vous incitent à fumer.
- Préparez-vous à lutter contre le manque.
- Offrez-vous une récompense pour vos progrès.
- Parlez avec vos amis et votre famille pour recevoir du soutien.

Appelez **NC Tobacco Use Quitline: (1-800-784-8669) 1-800-QUIT-NOW** pour des services gratuits d'aide à l'arrêt du tabac. Inscrivez-vous sur **SmokefreeMOM**, un programme gratuit de textes pour les femmes enceintes qui essayent d'arrêter. Envoyez **MOM au 222888** ou rendez-vous sur [www.smokefree.gov](http://www.smokefree.gov).

## Évitez l'alcool

Boire de la bière, du vin, de l'alcool ou des cocktails pendant la grossesse augmente pour votre bébé les risques de :

- malformations ou de lésions cérébrales à la naissance
- naissance prématurée
- problèmes de santé ou d'apprentissage pour sa vie entière
- de mort à la naissance ou de fausse couche



Même un verre de temps en temps peut être néfaste pour votre bébé.

## Ne consommez pas de drogues

Tout ce qui vous rend droguée peut être néfaste pour votre bébé. Prendre des drogues illégales ou utiliser abusivement de médicaments sur ordonnance augmente pour votre bébé les risques de :

- naître trop petit, trop tôt ou de mourir à la naissance
- naître avec une addiction aux drogues
- avoir une anomalie de naissance, des malformations ou des problèmes respiratoires
- avoir des problèmes d'apprentissage, de comportement ou de santé tout au long de sa vie
- avoir le syndrome d'abstinence néonatale (NAS). Il s'agit d'un ensemble de conditions qui apparaissent quand un bébé est sevré de certaines drogues auxquelles il était exposé dans l'utérus avant la naissance.

**Ces drogues illégales peuvent vous faire du mal, ainsi qu'à votre bébé:**

- ☐ Speed, Méthamphétamines ou meth en cristaux ☐ Crack ou Cocaïne
- ☐ Marijuana ou Weed ☐ Opiacés ☐ Héroïne or Dope ☐ Phéncvclidine (PCP) ou
- ☐ LSD ou Acide ☐ Ecstasy ou Molly ☐ Champignons Magiques

Arrêter des drogues comme l'héroïne ou les opiacés sur ordonnance de façon soudaine et sans l'aide d'un médecin peut causer de sérieux problèmes de sevrage et de santé pour vous et pour votre bébé. Parlez de votre consommation d'opioïdes et développez un plan de traitement avec votre médecin.

**Faites-vous aider** pour arrêter votre consommation d'alcool ou de drogues.

Parlez -en à votre médecin ou appelez un **Spécialiste en Toxicomanie Périnatale de Caroline du Nord** au

**1-800-688-4232** pour des informations et des recommandations de traitements de l'usage d'alcool et de drogues. WIC peut aussi vous fournir des informations à propos des services de traitement dans votre communauté.



## Allaitement maternel: Donner un Bon Départ à Votre Bébé

### Le lait maternel est l'aliment parfait pour votre bébé

- Le lait maternel contient les bons ingrédients dans les bonnes proportions pour donner un départ sain à votre bébé.
- C'est tout ce dont votre bébé a besoin au cours des 6 premiers mois.
- À 6 mois, vous pouvez commencer à donner des aliments solides et continuer à allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé le souhaitez.
- Le lait maternel est facile à digérer, donc votre bébé a des selles molles et un transit facile.

### L'allaitement maternel est pratique.

Le lait maternel est toujours prêt et à bonne température.

Les mamans qui allaitent constatent que :

- Il est plus facile de nourrir le bébé la nuit.
- On gagne du temps – on ne doit pas mélanger le lait en poudre ou laver les biberons.
- On a moins de choses à emporter quand on sort.
- C'est économique – on ne doit pas acheter de lait infantile ou des biberons.



### L'allaitement vous aide à créer un lien special avec

- Cela vous aide à vous détendre et à vous sentir proche de votre bébé.
- Les mamans se sentent fières que leurs bébés grandissent grâce à quelque chose qu'elles seules peuvent leur apporter!

#### Le saviez-vous?

##### Les bébés allaités peuvent avoir:

moins d'allergies • moins de maladies et d'hospitalisations • moins d'otites  
moins de diarrhées ou de constipation  
moins de risques de mort subite du nourrisson  
moins de caries dentaires • moins de risques d'obésité

##### Les mamans qui allaitent peuvent:

moins saigner après l'accouchement • retrouver la forme plus vite  
diminuer les risques de certains types de cancer  
avoir des os plus forts



## Les bases de l'allaitement

### Allaiter ne devrait pas faire mal

Vous pouvez sentir un tiraillement, une traction ou une douleur au début de la tétée quand votre bébé s'accroche à vos seins – cela devrait durer seulement quelques secondes. Apprendre la bonne façon de mettre le bébé au sein vous aidera. Si vous ressentez une gêne ou des problèmes pour mettre votre bébé au sein, demandez de l'aide à WIC.



### Une maman peut produire tout le lait dont son bébé a besoin.

La quantité de lait que vous produisez dépend de la fréquence à laquelle vous nourrissez votre bébé et non de la taille de vos seins. Plus votre bébé tète, plus vous produisez de lait.

### Prendre soin de bébé concerne toute la famille

Les membres de la famille et les amis peuvent vous aider avec le bébé pour donner le bain, pour changer ses couches ou pour jouer. Ils peuvent aussi aider avec les tâches ménagères. Les bébés ont besoin de beaucoup d'amour et de câlins en plus de l'allaitement.



## **Les mamans qui allaitent peuvent manger leurs plats favoris!**

Il n'est pas nécessaire d'éviter des aliments ou de suivre un régime spécial – votre bébé goûte aux nombreuses saveurs de votre lait maternel.

## **Les bébés peuvent être allaités en public si vous décidez de le faire**

Vous pouvez allaiter partout où vous avez la permission d'aller – c'est la loi en Caroline du Nord. Si vous préférez allaiter sans que personne ne le sache, placez une couverture au-dessus de votre épaule pour couvrir votre bébé. WIC peut aussi vous faire d'autres suggestions.

## **Les mamans peuvent allaiter quand elles retournent au travail ou à l'école.**

On peut vous amener votre bébé pour que vous l'allaitiez, ou vous pouvez l'allaiter quand vous et votre bébé êtes ensemble et laisser du lait maternel à la personne qui prend soin de votre bébé lorsque vous êtes séparés – renseignez-vous à propos des tire-lait auprès de WIC. Parlez de vos préoccupations à WIC.

## **Vous pouvez prendre sans danger la plupart des médicaments en vente libre et sur ordonnance pendant que vous allaitez.**

Vous devriez malgré tout informer le médecin de votre bébé de tout médicament que vous prenez (même la pillule contraceptive). Certains médicaments peuvent affecter la production de lait. Parlez de vos préoccupations avec votre prestataire de soins de santé et avec WIC.



# Liste de choses à faire

- Prendre un rendez-vous avec mon médecin
- Commencer à prendre des vitamines prénatales
- Noter des questions pour mon médecin ou WIC
- Poser des questions à WIC à propos de l'allaitement
- Commencer à manger des aliments sains WIC
- Si vous fumez ou consommez des produits du tabac, appeler la Quitline
- Prendre un rendez-vous pour voir un dentiste
- 
- 

---

---



State of North Carolina • Department of Health and Human Services  
Division of Child and Family Well-Being  
Community Nutrition Services Section  
[www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp](http://www.ncdhhs.gov/nc-wic-cacfp)

This institution is an equal opportunity provider.

11/24 #4226-D