

J'ai des vomissements : que faire ?

Il faut que nous trouvions ensemble un moyen de les arrêter. Tout doit en effet être fait pour stopper ces vomissements, surtout provoqués, s'ils durent. Ils pénalisent en effet la croissance du bébé et vous fatiguent. L'accouchement sera donc moins simple et les suites de couche plus éprouvantes

1. Manger ne fait pas grossir : rejetez donc cette idée de rejeter vos aliments.
2. Relaxez-vous : écoutez de la musique, parlez avec vos amies, récitez-vous un texte. En gros, ignorez vos vomissements et faites face, crânement, à vos peurs de trop prendre de poids.
3. Si vous vomissez, n'oubliez pas de prendre du potassium, du calcium, des vitamines, mais aussi des boissons énergétiques et protéiques.

Une nouvelle vie commence, pour vous et votre conjoint

Préparez-vous à bien le vivre, à y réfléchir et à en parler, à anticiper en vous renseignant sur votre rôle de mère (mais aussi d'épouse). Vous pouvez le faire. Vivre sa grossesse, c'est s'épanouir à l'intérieur comme à l'extérieur !



*J'attends un enfant
Les questions que
vous vous posez
sur votre grossesse
et votre
comportement
alimentaire.*

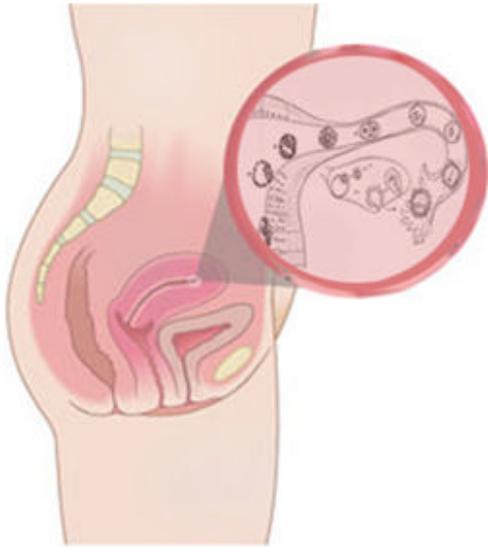
Association AUTREMENT

9, rue de Metz – 21000 DIJON

Téléphone : 03 80 66 83 47

Télécopie : 03 80 29 35 19

www.anorexie-et-boulimie.fr



La grossesse est un moment privilégié. C'est aussi un moment de profonds remaniements dans votre corps. Ces modifications vont concerner différentes fonctions. Elles ont toutes pour but de préserver à la fois la mère et l'enfant. Elles sont essentielles à entendre, à respecter.

Mon poids change : est-ce normal qu'il monte autant ? OUI

Une femme pendant sa grossesse doit prendre au moins **un kilo par mois**. Plus votre poids était faible au départ, et plus vous devez prendre du poids pendant sa grossesse. Combien ?

Calculez votre indice de masse corporelle ou IMC
C'est le poids (en kilos) divisé par le carré de la taille ; ex. : 45 kg et 1,64 m font : $45 / (1,64 \times 1,64) = 16,7 \text{ kg}/(\text{m}^2)$.

S'il était inférieur à 19 kg/m² avant, il est préférable que vous preniez entre 12 et 15 kg en 9 mois, dont environ 5 à 6 kg les 3 derniers mois. Si ce n'est pas le cas, il faut manger plus. Si vous n'y arrivez pas, il faut

prendre des compléments nutritionnels à la fois énergétiques et riches en minéraux et vitamines. Si votre IMC était entre 19 et 23 kg/m², vous devez prendre entre 9 et 12 kg. Si votre IMC était supérieur à 23 kg/m², il est préférable de prendre 7 à 8 kg.

De quoi est fait ce poids ?

Imaginons une femme qui a pris 12 kg au total, ce qui est parfait. Parmi ces kilos, 3 voire 3,5 kg sont ceux du bébé. Vous les perdrez à l'accouchement. Un peu moins de 1,5 kg sont ceux pris par vos organes féminins : seins (qui ont grossi de 300-400 g à eux deux), votre utérus (1 kg). Trois autres kilos (3 kg) sont le fait d'une rétention de liquide (à savoir d'eau et de minéraux nutritifs dans la région de l'utérus notamment) : placenta, liquide amniotique et sang. Ces kilos de liquides sont essentiels à préserver : ils sont pour le placenta et le liquide amniotique (liquides qui entourent le bébé et le nourrissent) et le sang qui alimente tout ceci. Il y a besoin de plus de sang, pour que le bébé reçoive vraiment ce qui lui faut (sinon, il y a défaut de développement du bébé). Sur ces 12 kg, 2 kg sont liés à des œdèmes discrets qui accompagnent la grossesse. Le but en était sans doute de préserver l'hydratation de la mère dans les contrées où il y avait peu d'eau à boire (l'organisme s'est arrangé pour que la femme fasse un peu de réserve en eau et minéraux). Enfin, 2 kg sont des réserves énergétiques : ici aussi, il s'agit d'une protection de la mère et de l'enfant contre les carences.

Ai-je des besoins spécifiques pendant la grossesse ? OUI

Il me faut un peu plus d'énergie au 3^{ème} trimestre, et aussi plus de calcium, de fer, d'acide folique

(vitamine B9) et peut-être de fluor. Une alimentation équilibrée, comportant crudités et légumes, féculents et pain, viande et poisson, fromages ou laitages les apporte. Aussi n'hésitez pas.

Mon appétit change, est-ce normal ? OUI, c'est normal. Votre envie de manger répond à un besoin de base : votre corps sait qu'il faut nourrir et vous et votre bébé. Lors des 3 premiers mois, le poids de votre bébé est insignifiant. Ce n'est pas lui qui mange, mais bien votre corps qui a besoin de faire un peu de réserves pour les 2 trimestres suivants. Le corps a besoin que vous lui prouviez que c'est possible. Il faut donc vous mettre à table, manger posément, sereinement si c'est possible. Il faut que vous fassiez des repas normaux : pendant la grossesse, il faut éviter de sauter le petit déjeuner, et manger suffisamment au déjeuner et au dîner : une entrée de crudité, un plat composé d'une viande ou d'un poisson, une part de féculent à midi (120 à 200 g selon votre taille et votre poids avant), un laitage (yaourt, lait fermenté, fromage blanc : 110-120 g) ou un fromage (40-60 g) et un fruit (2 fois par semaine un dessert sucré de votre choix, si vous le souhaitez). Il faut aussi ne boire que peu d'alcool (un verre de vin par jour) et essayer de s'arrêter de fumer (c'est le bon moment). Cet appétit nouveau ne doit ni vous surprendre ni vous inquiéter : c'est une chose normale qui disparaîtra sitôt la grossesse finie. Cet appétit correspond aux nouveaux besoins de votre corps qui doit fabriquer ou développer des organes pendant la grossesse : il faut alimenter l'utérus, un utérus qui justement grossit, le placenta (les langes nourricières du bébé) et un liquide protecteur et nourricier, le liquide amniotique.