

## LES NUTRIMENTS A SURVEILLER

---

Ils sont indispensables au bon déroulement de la grossesse et à la santé de bébé.

**Le calcium.** Il sert à la calcification du squelette de l'enfant.

En principe, l'augmentation des besoins de la femme est couverte par l'adaptation de son métabolisme calcique, si ses réserves en vitamine D sont suffisantes.

Supplémenter la mère n'est pas recommandé (sauf **cas particuliers** pour adolescentes ou hypertendues gravidiques).

**Les aliments sources de calcium.** Les produits laitiers ou les eaux minérales riches en calcium (+150mg/l)

**Le fer.** Durant la grossesse, les besoins en fer augmentent d'environ 600 mg, mais l'absorption intestinale est supérieure. Une alimentation équilibrée en aliments sources de fer suffit donc à la majorité des femmes.

Seules 1 à 3% d'entre elles présentent une anémie et doivent bénéficier d'un supplément médicamenteux. D'où la nécessité d'effectuer une numération avec dosage de l'hémoglobine en début de grossesse.

**Les aliments sources de fer.** Viande, poisson, boudin noir, à consommer bien cuit, et les légumes secs : lentilles, haricots blancs, pois chiches...

**Les lipides.** Ils constituent une réserve d'énergie pour le fœtus. Certains acides gras (famille n-3 et n-6) sont aussi indispensables au bon fonctionnement des cellules, notamment nerveuses.

Sous réserve que la femme soit en bonne santé avant sa grossesse, sa masse grasse en contient suffisamment et le gain pondéral de 2 à 4 kg de graisse (sur 12) suffit au fœtus.

> Incitez les femmes à consommer du poisson cuit au moins deux fois par semaine, dès le début de leur grossesse.

**L'iode.** Les besoins en iode augmentent d'environ 50UI/j durant la grossesse. Pour éviter les déficiences, qui peuvent avoir des conséquences sur la maturation du cerveau fœtal, conseillez à vos patientes des aliments riches en iode.

En cas de tabagisme, grossesses rapprochées, régimes particuliers (végétarisme ou végétalisme) ou vomissements répétés, vous pouvez prescrire, au cas par cas, un supplément médicamenteux.

**Les aliments sources d'iode.** Lait et produits laitiers, crustacés, poissons d'origine marine (frais ou surgelés) en variant les espèces, oeufs, sel iodé.

**L'eau.** La future maman a besoin de 2,5 litres d'eau par jour pour hydrater son organisme. 1 l est fourni par les aliments, le reste par les boissons, dont l'eau est la seule indispensable à l'organisme.

> L'eau du robinet est recommandable. Si votre patiente préfère l'eau en bouteille, conseillez-lui une eau riche en minéraux (calcium, magnésium) et pas trop en sodium.