

Quelques conseils d'hygiène et de diététique pendant votre grossesse

Une meilleure hygiène de vie

Le sommeil : Nous conseillons aux femmes enceintes au minimum 6 à 8 heures de sommeil par jour.

L'hygiène corporelle : Nous conseillons aux femmes enceintes de se doucher quotidiennement et d'éviter les bains. Utiliser des savons neutres ou alcalins. Se brosser les dents après chaque repas et consulter un dentiste régulièrement. Utiliser éventuellement des crèmes hydratantes. Eviter les teintures capillaires durant la grossesse. Porter des vêtements confortables (chaud en hiver) et des chaussures à talons moyens. Choisir des sous vêtements adaptés.

Ménagez vos activités

Le sport : vous pouvez pratiquer des sports modérément comme la marche, la natation, la gymnastique douce et le vélo. Ne sont pas recommandés les sports avec un risque de chute. Demandez conseil à votre médecin.

Les voyages : ils sont autorisés, si il n'y a pas de risque d'accouchement prématuré. Vous pouvez vous déplacer en voiture en évitant les longs trajets (au delà de 500 km) en train et en avion. Par contre, les voyages ne sont pas recommandés en fin de grossesse.

Une alimentation plus saine

Il ne faut pas manger pour deux ! Même sans changer ses habitudes alimentaires, la prise de poids peut être importante car le rendement de l'absorption alimentaire est plus grand chez la femme enceinte.

Il faut consommer avec modération : les fruits (1 à 2 par jour), les fromages (sans excès), les yaourts, les féculents et éviter les alcools. Proscrire les sodas et toutes les boissons sucrées. L'eau est la seule boisson indispensable (2 litres par jour).

Les légumes verts au contraire limitent la prise de poids et permettent de lutter contre la constipation qui est fréquente durant la grossesse.

Remarque : Il n'y a pas de règle pour la prise de poids, elle dépend de la morphologie de chaque femme.