

Futures mamans, surveillez la qualité de votre alimentation et votre poids !!



En quoi la **qualité de votre alimentation, de votre mode de vie** et votre **poids** impactent sur votre future progéniture ?

Augmenter le potentiel de votre santé avant votre grossesse, c'est garantir des échanges de qualité entre vous et votre bébé par le placenta, que votre corps construit pour la survie de votre bébé.

En effet, le placenta fournit nutriments, hormones, eau, oxygène, il évacue les déchets organiques du bébé, il empêche de nombreux produits toxiques (mais pas tous), bactéries, virus et substances médicamenteuses d'atteindre le bébé et il forme une barrière immunologique pour éviter que le système immunitaire de la mère le considère comme un corps étranger à combattre. Aussi, plus la qualité membranaire sera meilleure plus les échanges seront riches et efficaces.

Optimiser la qualité du placenta, c'est :

- Identifier et corriger toutes les pathologies sous-jacentes ou à risques avec votre docteur
- **Avoir une alimentation saine** apportant un stock suffisant en minéraux et vitamines indispensables à la constitution de la membrane, en particulier : vitamines B, D, A et E, Iodes, Zinc, fer et anti oxydants ... avant et pendant la grossesse.
- **S'hydrater correctement** (très important pour les minéraux entre autres), ni trop, ni pas assez.
- **Limiter l'alcool avant d'être enceinte et le supprimer complètement enceinte** (le placenta laisse passer l'alcool)
- **Ne pas fumer**, le tabac a un impact sur la taille du bébé qui peut, selon l'alimentation apportée au nourrisson, développer un risque de surpoids.

Avoir un poids normal (IMC entre 20 et 24 en moyenne) avant de tomber enceinte évite des complications qui peuvent avoir des retentissements pour votre enfant et vous-même.

On pense aux risques de diabète gestationnel, d'hypertension, de mortalité infantile ou d'enfant prématuré, de césarienne, de fausse-couches, de malformations congénitales, de macrosomie (gros bébé) qui développe lui-même une prédisposition à des problèmes de poids et tout simplement d'infertilité.

Atteignez votre poids de forme en mangeant équilibré, sainement, de manière structurée, avec plaisir et en faisant régulièrement une activité physique et si nécessaire, donnez-vous les moyens d'atteindre votre poids de forme en allant voir une diététicienne 😊

Alors, mesdames, futures mamans, mettez toutes les chances de votre côté en prenant soin de vous : mangez sainement, équilibré, bougez, vous serez belle, heureuse et vos enfants aussi 😊