

SITUATIONS SPÉCIFIQUES

Vous êtes encore adolescente

Cela implique que votre alimentation doit couvrir à la fois vos propres besoins pour votre croissance et les besoins de votre bébé. C'est pourquoi il est important de veiller à votre alimentation (voir tableau page 50), en insistant sur les aliments riches en calcium (3 ou 4 produits laitiers par jour). Votre médecin ou votre sage-femme vous donneront des conseils personnalisés selon votre poids initial et vous prescriront, si nécessaire, des suppléments médicamenteux.

Vous attendez des jumeaux ou des triplés

Vous n'avez pas besoin de manger deux fois plus car vos besoins nutritionnels ne sont que légèrement supérieurs aux besoins des femmes attendant un seul bébé.

Vous avez eu plusieurs grossesses rapprochées

Votre corps peut avoir épuisé certaines de ses réserves, notamment en vitamine D, en folates et en fer. Votre professionnel de santé fera le point avec vous, vous donnera des conseils alimentaires adaptés pendant votre grossesse et vous prescrira des suppléments médicamenteux.

Vous êtes végétarienne

Vous pouvez avoir des risques de carences. Parlez-en avec votre médecin ou votre sage-femme.

Pour en savoir plus, lisez aussi « Le soja et les produits à base de soja », page 31.

Vous êtes végétalienne

L'alimentation végétalienne, excluant tout aliment d'origine animale y compris les œufs et le lait, est dangereuse au cours de la grossesse et de l'allaitement car elle entraîne des carences en vitamine B12, vitamine D, fer, iode et calcium chez la maman et l'enfant. Si c'est votre cas, vous devez absolument consulter votre professionnel de santé.