

Pendant la grossesse...

Nous mangeons et buvons ensemble : tout ce que je mange et tout ce que je bois, mon bébé en profite.

Une bonne hydratation aide à bien vivre ma grossesse.

Je dois boire au moins 1 litre et 1/2 de liquides par jour (eau, jus 100% fruits, lait mais surtout pas d'alcool).

Limiter les boissons excitantes auxquelles mon bébé est si sensible (thé, café).

Je prends le temps de me relaxer, de me reposer (de préférence sur le côté gauche) pour mon confort et celui de mon bébé.

Je diminue le sport et préfère la marche et la natation.

Tout alcool et la nicotine passent par le placenta et donc par mon bébé. Même la bière et le cidre ne me sont pas recommandés. Je ne dois pas fumer ni consommer de drogue car cela favorise un retard de croissance pour mon bébé.

Les médicaments que je prenais avant ne me sont plus forcément conseillés, je dois consulter mon médecin.

Les soins dentaires ne sont pas contre-indiqués pendant ma grossesse.

