



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Alimentation

Partager ce thème
X



Alimentation grossesse : bien me nourrir mois après mois

Que manger quand on est enceinte ? Que faire entre fringales et dégoûts ? Retrouvez nos conseils pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse.

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]

Alimentation grossesse : bien me nourrir mois après mois

Que manger quand on est enceinte ? Que faire entre fringales et dégoûts ? Retrouvez nos conseils pour une alimentation équilibrée pendant la grossesse.

- [5]
- [Imprimer](#) [1]
- [Partager](#)

Bien me nourrir mois après mois

Découvrez quels sont les aliments qui vous veulent du bien et ceux qu'il faut apprendre à mieux connaître pour bien les intégrer dans l'alimentation de la femme enceinte.



[6]

Pourquoi les femmes enceintes ont des envies de fraises

? [6]

Quand les hormones des femmes enceintes leurs jouent des tours ! Entre fringales et dégoûts pour certains aliments, les femmes enceintes ne savent pas toujours sur quel pied danser. Pourtant, toutes ou presque éprouvent des envies irrésistibles de manger. Théoriquement, les envies de grossesse seraient une manière pour l'organisme de satisfaire ses besoins et donc d'éviter les carences. Avoir envie de fraises est un cliché. Dans la réalité, les futures mamans peuvent avoir envie de tous les aliments. Avoir envie de viande rouge traduirait une carence en fer, avoir envie de chocolat exprimerait un besoin de magnésium. En vérité, ce sont plutôt les hormones qui perturbent les habitudes des femmes enceintes.

[Lire l'article](#) [7]



[7]

5 conseils sur l'alimentation de la femme enceinte [7]

Que peut-on manger enceinte ? Voilà une question fréquente que se posent les futures mamans. Avant tout, il faut avoir une alimentation équilibrée ! Voici les 5 grands principes à suivre.

Inutile de manger pour deux ni deux fois plus ! Le plus important est surtout de manger mieux, afin d'apporter, à l'organisme et à bébé, tous les nutriments dont vous avez besoin.

[Lire l'article](#) [7]



[8]

Promis, je mange mieux ! [8]

Manger mieux pendant votre grossesse c'est important ! Suivez nos conseils. Je sais qu'il faut que je mange encore plus sain et varié pendant ma grossesse. Pourtant, j'avoue ne pas être particulièrement calée en nutrition. Parmi les protéines, vitamines, minéraux... quels sont les nutriments essentiels et où les trouver ? Si je pouvais au moins connaître les règles de base d'une l'alimentation équilibrée...

[Lire l'article](#) [8]



[9]

J'ai de la tension : est-ce grave ? [9]

Enceinte de 5 mois, mon médecin a détecté, lors d'une visite de routine, une tension de 14/9. Je souffre de ce que l'on appelle une hypertension artérielle gravidique. De quoi s'agit-il ? Retrouvez tous nos conseils pour reconnaître et calmer l'hypertension.

[Lire l'article](#) [9]



[10]

Le diabète gestationnel : suis-je concernée ? [10]

Trouvez toutes les réponses à vos questions dans cet article.

"Une de mes amies a fait du diabète pendant sa grossesse. Si j'en ai moi aussi, est-ce grave pour mon bébé ?" Détecté pendant la grossesse, le diabète gestationnel est un trouble à prendre au sérieux. Avec quelques précautions, et un suivi régulier, bébé naît en pleine santé !

[Lire l'article](#) [10]

[11]

Enceinte : Maîtriser la prise de poids pendant la grossesse

[11]

Quel stress pour les femmes enceintes de monter sur le pèse-personne sous le regard inquisiteur de l'obstétricien.

Et pourtant, prendre du poids durant la grossesse est inévitable et normal. Toutefois, que ce soit pour la santé de la future maman ou celle de son bébé, cette prise de poids doit être contrôlée et maîtrisée afin qu'elle ne soit ni trop importante, ni trop faible.

[Lire l'article](#) [11]



[12]

Les aliments à éviter pendant la grossesse [12]

L'alimentation durant la grossesse est un sujet qui suscite de nombreuses interrogations chez les femmes enceintes. La liste des aliments à éviter pendant ces 9 mois n'est pas toujours bien connue, ni les raisons pour lesquelles ils ne sont pas recommandés.

[Lire l'article](#) [12]

[13]

Le calcium et la vitamine D ^[13]

Le calcium est essentiel pour le squelette de votre bébé et le vôtre. Il doit être associé à la vitamine D, qui permet de le fixer sur les os.

Grâce à une alimentation variée et équilibrée, riche en produits laitiers, vous complerez naturellement vos besoins.

[Lire l'article](#) ^[13]



[14]

Omega 3 et autres acides gras essentiels : les alliés de votre grossesse [14]

Joliment appelés oméga-3 et oméga-6, apprenez à en faire le plein grâce à une alimentation variée et équilibrée.

Comme leur nom l'indique, les acides gras essentiels sont... essentiels, plus particulièrement surtout pendant la grossesse, aussi bien pour le bébé que pour la future maman. Joliment appelés oméga-3 et oméga-6, apprenez à en faire le plein grâce à une alimentation variée et équilibrée.

[Lire l'article](#) [14]



[15]

À quoi servent les glucides ? De l'énergie pour votre grossesse ! [15]

Certains « sucres » vous veulent du bien. Découvrez comment les reconnaître et comment les intégrer dans votre alimentation.

Les glucides sont indispensables pendant la grossesse car ils vous fournissent de l'énergie. Mais attention, tous les aliments glucidiques ne se valent pas. Découvrez comment les reconnaître et comment les intégrer dans votre alimentation.

[Lire l'article](#) [15]



[16]

Vitamines et sels minéraux [16]

Prendre soin de bébé c'est d'abord bien manger.

Les vitamines et les sels minéraux sont indispensables pour soutenir votre organisme durant ces neuf mois. Chacun a son propre rôle, et va être utile à votre bébé, via le placenta. Pour être sûre de faire le plein, mangez varié et équilibré !

[Lire l'article](#) [16]

[17]

Le fer : un allié pour votre grossesse [17]

Les besoins en fer de la femme augmentent lorsqu'elle est enceinte. Découvrez quelques aliments qui vous aideront à faire le plein.

Durant votre grossesse (mais aussi en temps normal !), le fer joue un rôle central. : c'est lui qui apporte l'oxygène aux cellules. On vous dit tout, croix de bois, croix de fer !

[Lire l'article](#) [17]



[18]

Les protéines, un indispensable dans l'alimentation de la grossesse [18]

Pourquoi les protéines sont indispensables à l'alimentation d'une femme enceinte. Les protéines jouent un rôle essentiel pendant la grossesse car elles servent à la « construction » de votre bébé. Voici quelques indications pour une alimentation de grossesse riche en protéines.

[Lire l'article](#) [18]

Programme nutritionnel des 1000 premiers jours



[19]

L'alimentation de la femme enceinte au cours de la grossesse peut influencer la santé de son bébé tout au long de sa vie [19]

Une alimentation saine pendant la grossesse peut aider à réduire le risque que le bébé souffre à l'âge adulte de maladies comme : le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension et l'obésité.

N'hésitez pas à demander conseils à votre médecin.

[Lire l'article](#) [19]

[20]

Choix alimentaires pour une grossesse en bonne santé [20]

Chaque calorie compte et c'est pourquoi il vous faut privilégier les aliments riches en nutriments. En d'autres termes, il faut que chaque calorie ingérée le soit à bon escient. En sélectionnant des mets issus de chaque famille d'aliments, vous pouvez être sûre d'avoir une alimentation équilibrée. Mais qu'advient-il si vous manquez d'appétit certains jours ou si vous vous sentez parfois nauséuse ? Ce qui compte, c'est la qualité du régime alimentaire observé sur plusieurs jours et non pas à chaque repas.

[Lire l'article](#) [7]



[21]

Désagréments de la grossesse et conseils alimentaires [21]

Vous trouverez ci-dessous une liste de symptômes souvent associés à la grossesse. Pour chacun de ces désagréments, nous vous fournissons des conseils que vous pouvez appliquer pour que votre grossesse demeure une expérience heureuse et inoubliable.

[Lire l'article](#) [21]

[22]

Une future maman ne doit-t-elle pas manger pour deux ?

[22]

Prendre le nombre de kilos recommandé au cours de la grossesse participe au bon développement de votre bébé avant la naissance, contribue à un poids adéquat à la naissance et même pendant l'enfance.

On estime qu'une femme qui entame sa grossesse à son poids de forme n'a pas besoin d'un apport calorique additionnel au cours des trois premiers mois.

[Lire l'article](#) [22]



[19]

Votre bébé peut-il déjà "goûter" ce que vous mangez au cours de la grossesse et pendant l'allaitement ?

[19]

Les préférences gustatives de votre bébé peuvent être influencées dès les premiers stades de son développement.

Par exemple, certains saveurs issues de votre régime alimentaire comme l'ail, le curry, l'anis, la banane et la vanille peuvent traverser le placenta pendant la grossesse, passer dans le liquide amniotique et ainsi sensibiliser les papilles gustatives de votre enfant à des arômes

avant même qu'il ne soit né.

[Lire l'article](#) [19]



[23]

Signes de grossesse : les symptômes du début [23]

Comment reconnaître les signes annonciateurs d'une grossesse ? Entre les signes prémenstruels et les premiers signes de grossesse, il n'est pas toujours facile de faire la différence. Les symptômes ressentis par les femmes enceintes sont différents pour chacune d'entre elles. Toutefois, pour répondre à la question « Suis-je enceinte ? », quelques indices bien précis peuvent donner quelques soupçons bien fondés.

[Lire l'article](#) [23]

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation>

[2]

<https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation&media=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation>
grossesse : bien me nourrir mois après mois

[3]

<https://twitter.com/share?text=Alimentation%20grossesse%20%3A%20bien%20me%20nourrir%20mois%20apr%C3%A9s%20mois>

- [4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation>
- [5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/38666>
- [6] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/pourquoi-les-femmes-enceintes-ont-des-envies-de-fraises>
- [7] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/5-conseils-sur-l-alimentation-de-la-femme-enceinte>
- [8] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/je-mange-mieux>
- [9] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/tension-est-ce-grave>
- [10] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/diabete-gestationnel>
- [11] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/enceinte-maitriser-la-prise-de-poids>
- [12] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/les-aliments-a-eviter-pendant-la-grossesse>
- [13] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-calcium-et-la-vitamine-d>
- [14] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/les-acides-gras-essentiels>
- [15] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/les-glucides>
- [16] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/vitamines-et-sels-mineraux>
- [17] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer>
- [18] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/proteine-indispensable-pendant-la-grossesse>
- [19] <https://www.bebe.nestle.fr/e-learning/votre-bebe-peut-il-deja-gouter-ce-que-vous-mangez-au-cours-de-la-grossesse-et-pendant>
- [20] <https://www.bebe.nestle.fr/e-learning/nos-recommandations-nutritionnelles-pendant-la-grossesse>
- [21] <https://www.bebe.nestle.fr/e-learning/desagresments-de-la-grossesse-et-conseils-alimentaires>
- [22] <https://www.bebe.nestle.fr/e-learning/une-future-maman-ne-doit-t-elle-pas-manger-pour-deux>
- [23] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/les-symptomes-du-debut-de-grossesse>