



MA MAMAN EST ENCEINTE,
DE QUOI A-T-ELLE BESOIN ?

DANS L'ASSIETTE



Mangez équilibré, sain et varié, avec plaisir et en respectant votre appétit. Transformez les produits vous-mêmes pour préserver les qualités intrinsèques des aliments et pour connaître parfaitement la composition des préparations.

Les nutriments indispensables pour ce "voyage en mère"

Au cours du 1^{er} trimestre, maman et bébé ont besoin d'**anti-oxydants** que l'on retrouve dans les **végétaux colorés**. De **zinc** et des **vitamines B2 et B12** issues du règne animal et **B9**, présente dans les légumes à feuilles vertes, haricots verts, les légumineuses, les oléagineux et le jaune d'œuf. Retrouvez-les dans **l'huile future maman de Quintesens**.

Aux 2^{ème} et 3^{ème} trimestres, on maintient le zinc, les vitamines du groupe B, les anti-oxydants et on favorise les apports de **vitamines D, E, de sélénium, de magnésium, de calcium et de chrome...**

Consommez des **fibres**, naturellement présentes dans les fruits et légumes.

Les **féculents** sont présents à chaque repas : riz, millet, sorgho, avoine, seigle, sarrasin, kamut, petit-épeautre... ou préparations à base de céréales : pain, pâtes, tartes...)

Les **légumineuses** (lentilles, haricots ou fèves et les pois) peuvent être consommées le soir à la place de protéines animales et/ou féculents. Elles ont un index glycémique beaucoup plus faible, un grand pouvoir **anti-oxydant**, une richesse en **fibres** et en **minéraux**.

Pour limiter les risques de ballonnement, faites-les tremper préalablement au moins une nuit, faites-les ensuite germer si vous le souhaitez, puis cuisez-les dans un grand volume d'eau avec de l'algue Kombu ou de la sarriette. Sinon, achetez-les déjà préparées, en conserve en bocaux en verre.

Évitez l'excès de sucre, surtout au-delà de la 24^{ème} semaine de gestation où commence l'«insulino-résistance physiologique» : la sensibilité au sucre est plus grande et une glycémie instable peut être délétère pour maman et pour bébé.

Pour arriver à l'équilibre :

- **Favorisez les nutriments précités** et consommez du tryptophane, cet acide aminé présent dans les œufs, la volaille, le «cottage cheese», les légumineuses, le riz complet, les oléagineux, la banane, la levure de bière...
- **Fractionnez les prises alimentaires** : des repas plus légers et des collations saines à base de fruits et de graines oléagineuses (de noix, amandes, noisettes, courge, tournesol...)
- **Limitez les sucreries délétères.**
- **Remplissez vos assiettes** d'1/4 de féculents cuits al dente, d'1/4 de protéines variées et couvrez l'autre moitié de l'assiette par des légumes et une huile vierge de première pression à froid, riche en oméga-3.

LES COSMÉTIQUES DE MAMAN, RESPECTUEUX POUR BÉBÉ

Färm vous a sélectionné des **produits cosmétiques sûrs et certifiés** garantis par des labels sérieux, aux ingrédients d'origine naturelle, sans OGM, ni colorant de synthèse, silicone, paraffine ou paraben et phtalates... Vous pouvez également vous munir de l'appli INCI Beauty pour traquer les bons produits.

Choisissez des produits de soins et d'hygiène les plus neutres possibles. Les huiles essentielles pendant la grossesse et l'allaitement sont souvent proscrites, surtout en interne ou en application externe dans la zone du nid de bébé. Évitez surtout la menthe poivrée, la sauge, l'eucalyptus et la cannelle... demandez un conseil avisé à ce sujet.

Livres : « Soins naturels maman et bébé à faire soi-même », Emilie Hébert, Ed. mango green. et « La slow cosmétique » de Julien Kaibeck.

Soins du visage

Eaux florales de fleur d'oranger, de bleuet, de camomille romaine, de lavande (Essenciagua & Bioflore) pour apaiser la peau. **Protégez-la** du soleil pour éviter le masque de grossesse. Färm vous conseille les gammes des marques **Biosolis** ou **Sunteibe**.



Soins du corps

L'huile d'amande douce par exemple, fine et légère, est particulièrement douce pour la peau tout en convenant très bien aux produits de soins pour femmes enceintes, bébés et jeunes enfants. Sinon, l'huile de rose musquée, de jojoba, d'avocat, de noyau d'abricot, de macadamia et de germe de blé (pour sa richesse en vitamine E) conviennent également.

L'huile de soin grossesse Weleda, au parfum délicat de fleur d'oranger et de rose, aide à prévenir les vergetures en améliorant l'élasticité de la peau, et en soulageant les démangeaisons et les sensations de tiraillement.



Massages détente

Avec les huiles végétales citées et en évitant les points réflexes qui préparent à l'accouchement. Quelques gouttes de l'huile by CIME dans le bain ou en application massage... bonheur garanti.



LES PETITS SOINS DE PRÉPARATION À L'ACCOUCHEMENT

Pour diminuer l'intensité des nausées

Bien qu'il s'agisse d'un symptôme physiologique, on peut diminuer naturellement l'intensité des nausées. **Remontez votre glycémie** avant de vous lever le matin, à l'aide d'un biscuit sec par exemple. **Mangez régulièrement** pour ne pas avoir la sensation de faim et d'estomac vide. **Mâchez** suffisamment et mangez lentement. **Buvez de l'eau** en suffisance et reposez-vous bien. **Promenez-vous**, changez-vous les idées. Buvez du jus de **citron** à l'eau légèrement pétillante et au **gingembre** pressé, ou buvez de la tisane de gingembre-citron. Gardez du gingembre confit dans votre sac si besoin lors d'un déplacement. L'essence de citron en olfactif. Évitez les repas copieux, trop épicés, acides, les fritures, les saumures, les odeurs fortes et l'alcool, le tabac, le café, le sucre, les viandes, les œufs, les volailles... **L'ostéopathie, l'acupuncture, l'acupressure et l'homéopathie** peuvent soulager également. Veillez à votre statut nutritionnel en vitamine B6 (que l'on trouve dans la dinde, le poisson, la pomme de terre...) et en magnésium.

Pour garder les jambes légères

Pour garder les jambes légères, un peu d'exercices en douceur, de la marche et des massages quotidiens, des pieds vers les cuisses.

Jenn (herboriste @ Färm Bascule) vous conseille de l'huile végétale de calophylle pour une action circulatoire, en mélange avec de l'huile d'amande douce, à appliquer matin et soir. Favorisez la présence de fruits antioxydants dans l'alimentation et évitez l'excès de sel.



L'huile de massage pour le périnée de Weleda,

au parfum délicat de rose et de géranium, aide à prévenir une épisiotomie ou une déchirure, en améliorant l'élasticité de la muqueuse. Elle s'utilise dès la 34^{ème} semaine de grossesse pour masser le périnée, sauf en cas de contractions avant le terme ou en cas d'infection vaginale. Consulter la sage-femme ou la gynécologue pour en savoir davantage.

La tisane de framboisier

est conseillée à partir de la 37^{ème} semaine pour tonifier et préparer les muscles de l'utérus à l'accouchement. Infusez 2 cuillères à soupe dans 500 ml d'eau à 90° C pendant 10 minutes et buvez dans la journée.



ET LE PSYCHO-ÉMOTIONNEL DANS TOUT CELA ?

Accueillir un bébé se prépare de façon globale. **Entourez-vous** de gynécologues, sages-femmes, doula, médecin... et exprimez vos souhaits mais aussi vos inquiétudes et vos questionnements.

Cultivez la pensée positive et la confiance. Ayez recours aux **fleurs de Bach** pour vous accompagner en douceur : **Mimulus**, à prendre 1 mois avant le terme pour travailler sur l'appréhension de l'accouchement. La synergie **Remède d'urgence** est à prendre le jour J.

UN CERCLE DE PROCHES POUR VOUS ÉPAULER QUAND BÉBÉ SERA ARRIVÉ

Ils pourront s'occuper du ou des aînés pendant que vous vous reposez avec le nouveau-né. Leur déléguer la logistique et les tâches matérielles : courses, ménage, repas... vous permettra de vivre le plus sereinement possible le post-partum, indispensable à l'équilibre de l'enfant et à la

fluidité de l'allaitement. Apprendre à se connaître mutuellement, prendre chacun ses repères pour avancer en confiance dans cette nouvelle aventure de vie.

