



Avant de faire un bébé, faites le plein d'acide folique et de fer

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 14, 2016

3 MINS

Avant la grossesse, il faut faire le plein en acide folique et en fer. Découvrez les

L'acide folique, bon pour le système nerveux du fœtus

Aussi appelée vitamine B9, l'acide folique est particulièrement important en tout début de grossesse car il joue un rôle majeur dans le développement de votre placenta et dans la mise en place et le bon fonctionnement du système nerveux de votre futur bébé. Il intervient également dans le développement et la fabrication des globules rouges. Vos besoins sont donc augmentés à 0,4 mg/jour contre 0,3 mg généralement.

Un supplément en acide folique est donc désormais recommandé pour toutes les femmes désireuses d'avoir un bébé et durant tout le premier trimestre de grossesse. Cela permet d'éviter un éventuel retard de croissance ou une prématurité. Si vous n'êtes pas enceinte mais que vous envisagez une grossesse, vous pouvez prendre rendez-vous avec votre médecin afin de faire le point.

Cependant, une alimentation variée et équilibrée permet de combler tout ou partie de vos besoins quotidiens.

Pour faire le plein d'acide folique, vous pouvez donc manger des aliments qui en sont riches comme :

- les légumes verts (épinards, choux, mâche, laitue, cresson, haricots verts et petits pois...) et autres légumes comme la betterave ou la carotte ;
- le jaune d'œuf (pas cru pour les femmes enceintes) ;
- les légumineuses (lentilles, pois chiches, maïs...) ;
- les fruits (agrumes, fruits rouges...) ;

Le fer, pour le transport de l'oxygène

Principal constituant de l'hémoglobine, le fer permet aux globules rouges d'apporter l'oxygène indispensable aux cellules. Pendant votre grossesse, vos besoins en fer vont augmenter et même doubler au cours du troisième trimestre. Il est important pour vous et pour votre bébé car il participe au développement neurologique de l'embryon.

Cependant, le manque de fer causant une anémie est fréquent et une carence durant

vosre grossesse peut alors être plus difficile à combler. En cas de carence, vous vous sentirez plus fatiguée que d'habitude.

Heureusement, il est facile de manger des aliments sources de fer. Ceux qui en sont le plus riches et que vous devrez déguster en priorité sont :

- la viande rouge bien cuite.
- la viande blanche, le poisson cuit ;
- les légumes secs ;
- les œufs ;
- le cacao...

Consommer de la vitamine C aide à l'absorption du fer alors faites le plein de légumes secs, de kiwis, d'oranges, de fraises et même de poivrons !

Si votre prise de sang révèle une carence sévère (ou si vous êtes végétarienne, si vous attendez des jumeaux...), votre médecin peut prescrire un supplément en fer. Gardez donc un moral (d'acier)

Ce qu'il faut retenir

Quelle est l'utilité du fer ?

Le fer permet une bonne oxygénation des cellules. Si vous êtes carencée, vous pouvez vous sentir plus fatiguée qu'habituellement.

Comment couvrir vos besoins quotidiens en fer et en acide folique ?

Une alimentation variée et équilibrée en fruits, légumes, viandes, laitages et œufs doit vous assurer les apports nécessaires, néanmoins, si cela ne suffit pas, votre médecin peut vous prescrire un complément.