



# RESTEZ EN BONNE SANTÉ

Pensez à l'importance d'une alimentation équilibrée, la nécessité d'un apport en acide folique, la poursuite de l'allaitement, la vaccination de toute la famille et les risques associés aux substances nocives.

**Voici quelques conseils et idées pour rester active et en bonne santé !**

## Bien manger

Bien manger, c'est faire les bons choix alimentaires pour une vie saine !

- Mangez des aliments variés, y compris des fruits et légumes qui vous apportent les nutriments dont vous avez besoin pour rester en bonne santé.
- Choisissez des céréales complètes comme les flocons d'avoine, le riz brun, le pain au blé entier et les pâtes.
- Privilégiez les viandes et les volailles maigres. Consommez d'autres sources de protéines comme les fruits de mer, les noix et les graines, les lentilles, les haricots secs et les pois, ainsi que les produits à base de soja.
- Pour obtenir d'autres conseils sur une alimentation saine, consultez [choosemyplate.gov](http://choosemyplate.gov).



## Acide folique

Toutes les personnes susceptibles de tomber enceintes devraient prendre chaque jour une multivitamine contenant 400 microgrammes d'acide folique. L'acide folique peut contribuer à prévenir les malformations congénitales du cerveau et de la colonne vertébrale de votre bébé. Toutefois, cette protection doit être mise en place avant de tomber enceinte. En plus d'une multivitamine, choisissez des aliments riches en acide folique :

- Pain, céréales et pâtes enrichis
- Oranges et jus d'orange
- Haricots, pois et lentilles
- Légumes à feuilles vertes foncées



## Soyez futé - Vaccinez-vous !

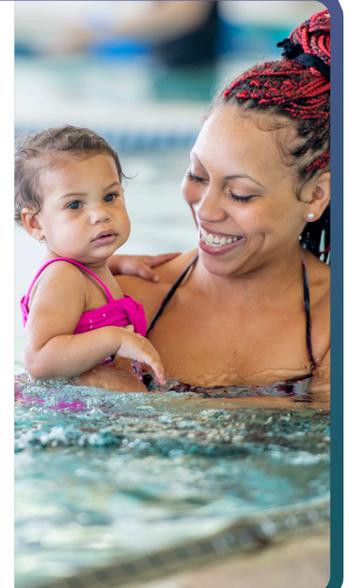
Demandez à votre professionnel de santé un calendrier des vaccinations nécessaires.

## Activité physique

Saviez-vous que l'activité physique vous donne plus d'énergie ? Elle améliore également votre humeur, vous aide à vous détendre et à mieux dormir ! Pratiquez une activité physique d'intensité modérée en augmentant progressivement la durée de votre séance quotidienne, jusqu'à atteindre 30 minutes ou plus. Des exemples d'activité physique d'intensité modérée :

- Marcher rapidement ou faire de la randonnée
- Nager ou faire de l'aquagym
- Faire du vélo
- Danser
- Faire les cents pas lorsque vous êtes au téléphone
- Jardiner

Discutez avec votre médecin des activités physiques qui vous correspondraient le mieux.



## Planifiez votre famille

Si vous prévoyez d'avoir d'autres enfants, envisagez d'attendre au moins 18 mois entre deux grossesses. Votre corps a besoin de temps pour récupérer et retrouver un poids sain.

Discutez avec votre professionnel de santé ou votre infirmière d'une méthode de contraception qui vous convienne.

## Protégez-vous et protégez votre famille contre les substances nocives

Le tabac, l'alcool et les drogues illicites nuisent à la santé de votre famille. Donnez l'exemple à vos enfants en vous abstenant d'en consommer. Utilisez les médicaments comme indiqué. Les choix que vous faites aujourd'hui peuvent avoir une incidence sur la santé de votre famille, aujourd'hui et sur le long terme.

Si quelqu'un fume à la maison, l'inhalation de fumée (tabagisme secondaire) ou d'aérosols d'une cigarette électronique est très nocive pour les bébés et les enfants. L'exposition à la fumée de tabac augmente les risques de mort subite du nourrisson et d'asthme, de bronchite, d'infections de l'oreille et de cancer.

Restez à l'écart de toute fumée. Il n'existe pas de niveau d'exposition sans danger pour votre bébé. Toutes les formes de fumée, y compris le vapotage, sont nocives. Pour un bébé et un vous en meilleure santé, faites le choix de ne pas fumer : ni tabac, ni cigarette électronique, ni marijuana, ni fumée (tabagisme secondaire). Déclarez votre domicile un lieu « NON-FUMEUR ». Ne laissez pas les gens fumer près de votre bébé. Pour obtenir de l'aide afin d'arrêter de fumer, appelez le 1-800-QUITNOW ou visitez le site [quitline.com](http://quitline.com).

## Réfléchissez à l'allaitement

Les professionnels de santé recommandent d'allaiter pendant au moins un an, voire plus longtemps si vous ou votre bébé le souhaitez. Donner votre lait à votre bébé, c'est accroître les bienfaits pour sa santé.

- Votre lait contient les nutriments nécessaires à la croissance et au développement.
- Votre lait favorise la croissance de votre bébé.
- Votre lait aide votre bébé à combattre les infections et à être moins souvent malade. Donner votre lait contribue également à protéger votre santé !
- Donner votre lait à votre bébé vous aide à renforcer votre lien.



## Santé émotionnelle

Il est normal de ressentir des émotions mixtes après la naissance d'un enfant. Vous pouvez avoir des difficultés à manger ou à dormir et vous sentir dépassée par les soins à apporter à votre bébé. Pour faire face à ces sentiments, mangez bien, reposez-vous souvent et demandez à votre famille et à vos amis de vous soutenir pendant cette période.

Si vous vous sentez triste ou anxieuse, ou avez l'impression de ne pas pouvoir gérer la situation, il se peut que vous souffriez de dépression post-partum (DPP). La DPP est très courante et ne signifie pas que vous n'êtes pas apte à prendre soin de votre bébé.

Si vous vous sentez triste ou anxieuse pendant plus de deux semaines ou si vous craignez de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé, parlez de vos sentiments à votre professionnel de santé, au personnel du Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants) ou à des personnes en qui vous avez confiance. Il est essentiel d'obtenir de l'aide. Des sentiments sains entre vous et votre bébé sont essentiels à son développement.

Vous pouvez également appeler Perinatal Support Washington au 1-888-404-7763 ou consulter le site [perinatalsupport.org](http://perinatalsupport.org).

DOH 961-1268 May 2022 French Pour demander ce document dans un autre format, appelez le 1-800-841-1410. Nos clients sourds ou malentendants peuvent composer le 711 (Washington Relay) ou nous écrire à l'adresse [WIC@doh.wa.gov](mailto:WIC@doh.wa.gov).

Le WIC est un prestataire qui pratique l'égalité des chances en matière de prestations. Washington WIC ne fait pas de discrimination.

Adapté avec autorisation à partir de supports fournis par Minnesota WIC et Iowa WIC.