

Fractionnement

Le fractionnement peut vous aider à augmenter vos apports et à couvrir vos besoins nutritionnels, notamment en protéines, vitamines et minéraux.

Activité physique

Une activité physique quotidienne de **30 à 60 minutes** (ex. marche ou natation) est fortement recommandée pour toute femme enceinte (sauf contre-indication de votre médecin ou sage-femme).

En cas de reflux ou de vomissements importants, parlez-en à votre médecin ou sage-femme

Pour vous aider à couvrir vos besoins en protéines et minéraux, n'hésitez pas à contacter un(e) diététicien(ne)



Lien document PNNS 'Le guide nutrition de la grossesse' :
https://www.aqecsa.fr/wp-content/uploads/2018/02/PNNS_grossesse.pdf

Document de référence du groupe BARIA-MAT:
[Grossesses après chirurgie bariatrique: recommandations pour la pratique clinique \(groupe BARIA-MAT\)](#)

12 doses minimum / jour

❖ 1 dose :

- 1 yaourt (125 g)
- 1 petit suisse (60g)
- 1 faisselle (100g)
- 1 yaourt à boire (180g)
- 1 verre de lait (150ml)
- 3 cuillères à soupe de poudre de lait écrémé (15g)
- 2 cuillères à soupe de légumes secs (50 g)
- 4 cuillères à soupe de céréales cuites (riz, pâtes, semoule ...) (100g)
- 2 tranches de pain



❖ 2 doses :

- 30 à 40 g de fromage : Comté, Gruyère, Emmental, ½ boule de mozzarella
- 150 g de fromage blanc
- 1/2 portion de viande ou de poisson (50g)
- 2 œufs
- 1/2 à 1 barre de céréales protéinées (30 à 45g)
- 25 à 50 g de céréales protéinées



❖ 3 doses :

- 1 steak ou escalope vegetal (100g)
- 1 Skyr (150g)
- 1 yaourt protéiné (15g protéines pour 160g) ou 1/2 boisson protéiné (25g protéines pour 300g)
- 1 fromage blanc kvarg



GROSSESSE & CHIRURGIE BARIATRIQUE

(anneau gastrique, sleeve, by-pass)

Vous êtes enceinte et vous avez eu une chirurgie bariatrique.

Ce document est là pour vous guider dans cette période de bouleversements hormonaux, métabolique et physique.

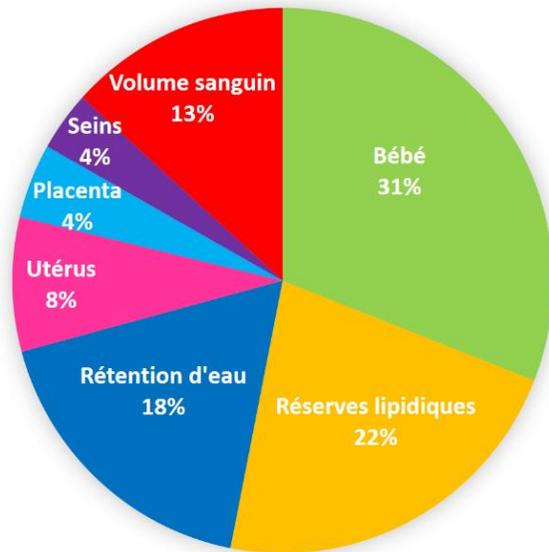
Fiez-vous à vos sensations de faim et de satiété. Cela vous permettra de prendre le poids dont votre corps a besoin.

Version février 2022



Une prise de poids pendant la grossesse est normale, elle aide à un bon développement neurologique et rénal, ainsi qu'une bonne croissance de votre bébé.

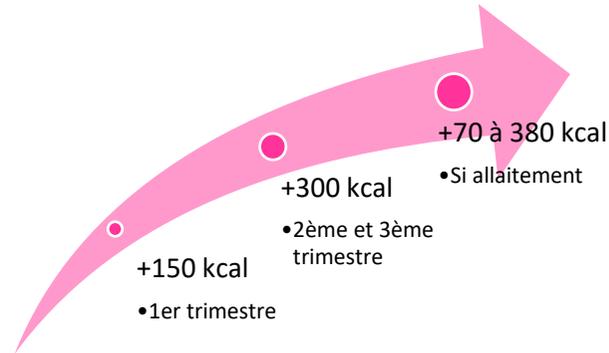
A quoi sert la prise de poids pendant la grossesse?



Pour votre santé et celle de votre bébé, il est déconseillé de faire un régime amaigrissant.

Energie

Les besoins en énergie, ainsi qu'en protéines augmentent lors de la grossesse et l'allaitement. Vous aurez besoin de toutes vos forces pour l'accouchement et pour vous en remettre.



Protéines

Il est essentiel de couvrir vos besoins en protéines afin d'éviter la dénutrition.

Pendant la grossesse votre besoin en protéines s'élève

à 12 doses minimum

1 dose = 5g de protéines

Exemple d'1 dose

=

1 yaourt OU 1 œuf

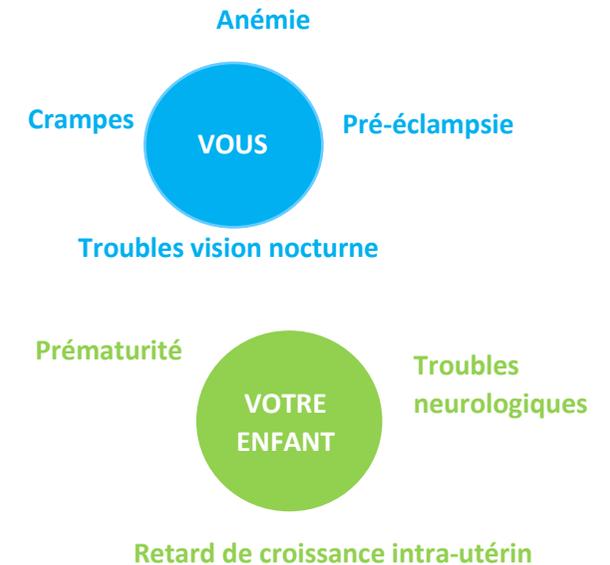
Autres exemples au verso de ce document.

Vitamines & minéraux

Une supplémentation en vitamines et minéraux est indispensable après une chirurgie bariatrique et **doit être adaptée pendant la grossesse.**

Parlez-en avec votre médecin ou votre sage-femme.

Une carence nutritionnelle pendant la grossesse (vitamine B9, B12, A, D, K, fer, calcium, zinc) pourrait causer des **risques** pour vous et votre enfant :



Un bilan sanguin nutritionnel à chaque trimestre de la grossesse doit être fait.

Pour un meilleur accompagnement signalez à votre médecin / sage-femme vos antécédents (anneau, sleeve, bypass) et prenez rendez-vous avec un médecin nutritionniste.