

## **Prendre soin de moi, de nous**

Prendre soin de soi, de l'autre et de son couple est une façon, pour chacun des parents, de faire ce qu'il y a de mieux pour le bébé qui va ou vient d'arriver. Cette rubrique permet d'obtenir des réponses sur les comportements à adopter pour l'alimentation, l'activité physique, le tabac, l'alcool... Et de savoir que la grossesse peut entraîner des changements, des émotions, qu'on peut anticiper et gérer au mieux. On y trouvera aussi des conseils sur comment aider chacun à se faire confiance après la naissance, à trouver sa place, son rythme.

### **Adapter notre alimentation**

Avoir une meilleure alimentation avant, pendant et après la grossesse  
Gérer son poids pendant la grossesse

Connaître les éléments essentiels au futur bébé dans notre alimentation

Tout au long de la grossesse, une alimentation variée et équilibrée permet non seulement de couvrir nos besoins nutritionnels mais aussi ceux de notre bébé, et favorise sa croissance harmonieuse. Les ...

Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse

Consulter dès le projet de grossesse quand on est végétalienne

Pour bien se développer pendant la grossesse, le bébé a des besoins bien particuliers. Y répondre passe notamment par une alimentation variée. Alors si on est végane ou végétalienne, il faut compenser...

S'aider du Nutri-score, des étiquettes et des applis pour faire les courses

Comprendre le label bio

Préférer l'eau aux autres boissons

Connaître et limiter les substances chimiques dans l'alimentation

### **Les bienfaits de l'activité physique**

Choisir son/ses activité(s) physique(s) pendant la grossesse

Pratiquer une activité physique pendant la grossesse

Adapter son activité physique pendant les pics de pollution ou de chaleur

Certaines conditions météorologiques ou environnementales peuvent engendrer des pics de pollution ou des périodes de canicule ou de forte chaleur. Il est alors nécessaire d'adapter notre activité phys...

Reprendre progressivement une activité physique après la naissance

## **Le point sur le tabac, l'alcool, le cannabis**

Avoir un bébé : une bonne occasion pour arrêter de fumer  
Préparer l'arrivée de bébé, sans tabac : de nombreux bénéfices  
Mettre de côté l'alcool pendant la grossesse, par précaution

Savoir dire non au cannabis pendant la grossesse

Quand on a un projet de bébé ou qu'on en attend un, et que l'on consomme du cannabis, on s'interroge peut-être sur cette consommation. Il est préférable de l'arrêter mais ce n'est pas toujours facile....

Gérer le stress à l'arrêt du tabac ou de l'alcool

## **Les changements et les émotions pendant la grossesse**

Repenser ses relations avec les autres  
Faire face à ses émotions  
Faire face aux transformations physiques et aux petits maux  
Repenser son couple au quotidien  
Se préparer aux changements

## **Une nouvelle vie de famille**

Profiter pleinement des moments avec bébé  
Prendre confiance en soi en tant que parents

Communiquer entre parents, c'est important

Bébé arrive et avec lui des changements dans notre vie, de nouvelles émotions, une nouvelle organisation. Chaque parent doit trouver sa place avec bébé et avec l'autre parent. Ce n'est pas toujours fa...

S'adapter aux changements liés à la naissance  
Trouver son organisation familiale  
Être à l'écoute de ses émotions négatives

## **Questions fréquentes**

Quels sont les aliments à éviter enceinte, notamment pour les risques de toxoplasmose et listériose ?

Pour limiter les risques d'être contaminée pendant la grossesse par la toxoplasmose ou la listériose, il existe quelques précautions à prendre. Il s'agit essentiellement d'éviter la consommation de certains aliments comme les viandes et les poissons crus ou peu cuits, le lait cru, les œufs crus... Mais aussi d'appliquer certaines règles d'hygiène pour la conservation, la manipulation et la préparation des aliments, comme le fait de systématiquement laver les fruits et les légumes. Toutes les informations sont disponibles dans l'article "Prendre des précautions alimentaires pendant la grossesse".

Peut-on boire du vin pendant la grossesse ?

Aujourd'hui, aucun spécialiste ne peut affirmer qu'un seul verre d'alcool soit sans risque pour le fœtus. Il est donc recommandé de ne pas boire du tout, dès le début de grossesse. La lecture de l'article "Mettre de côté l'alcool pendant la grossesse, par précaution" permet de mieux comprendre les risques et les recommandations et de savoir, si besoin, comment se faire accompagner pour arrêter de boire.

A quels changements émotionnels s'attendre pendant la grossesse ?

Il est normal de traverser des changements émotionnels pendant la grossesse. Ces changements sont liés au processus de « transformation en parents » qui s'engage souvent dès l'annonce de la grossesse. Dans l'article "Faire face à ses émotions", on trouvera la description de différents aspects de ces changements émotionnels, ainsi que des conseils pour les aborder au mieux. Lorsque la situation devient difficile, il est toujours possible de demander de l'aide et d'en parler au professionnel de santé qui suit la grossesse.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/prendre-soin-de-moi-de-nous>

- 
- 