

# Bien se nourrir quand on est enceinte de jumeaux



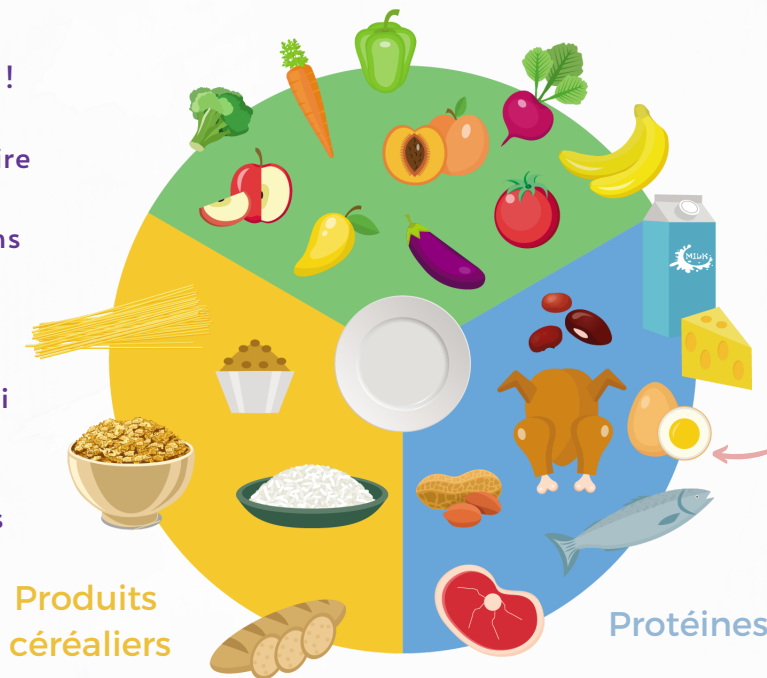
## Mangez plus dès le 1er trimestre

Vous devez combler vos propres besoins en plus de ceux de vos bébés !

- Mangez régulièrement, c'est-à-dire aux 2 ou 3 heures en visant par exemple 3 repas et 3 à 4 collations par jour.
- Privilégiez les aliments de qualité qui nourrissent bien le corps et qui sont remplis d'énergie.
- Miser sur la variété. Inspirez-vous de l'assiette équilibrée !

## Assiette équilibrée

### Légumes et fruits



## Choisissez des aliments riches en :

### Fer

Mangez des aliments riches en fer comme de la viande, de la volaille, du poisson, des légumineuses.

S'assurer de manger des aliments riches en fer est une bonne façon de prévenir l'anémie, une condition causée par le manque de fer. Vous êtes plus à risque d'anémie lorsque vous attendez des jumeaux.

### Protéines

Assurez-vous de manger des aliments qui contiennent des protéines à chaque repas et collation.

### Calcium

Consommez des produits laitiers, car ils sont une bonne source de calcium. Comme vous attendez 2 bébés, vos besoins en calcium sont plus élevés.

Nous vous recommandons fortement un suivi avec un ou une nutritionniste !

## Prenez une multivitamine prénatale

Il est aussi important de prendre un comprimé par jour d'une multivitamine prénatale contenant au moins 24 mg de fer.



## Prendre assez de poids

Vous devez prendre plus de poids lorsque vous attendez deux bébés. Bien vous nourrir vous aidera à prendre assez de poids.

Une prise de poids optimale favorise la bonne croissance de vos bébés et une grossesse en santé.

Votre professionnel de la santé suivra l'évolution de votre poids tout au long de votre grossesse.

## Trucs pour gérer les malaises de la grossesse



Comme vous êtes enceinte de jumeaux, il se peut que vous ressentiez plus de malaises comme des nausées ou des vomissements. Ces malaises peuvent affecter votre appétit et limiter la quantité d'aliments que vous mangez.

Voici quelques trucs pour vous aider :

- Choisissez des aliments que vous avez envie de manger et que vous tolérez bien.
- Mangez de petits repas fréquemment au cours de la journée.
- Mangez dès que vous ressentez la faim.
- Profitez des moments où vous avez plus d'appétit pour manger une collation ou un repas nourrissant.
- Mangez quelques biscuits soda ou craquelins avant de vous lever du lit pour contrer les nausées matinales.
- Reposez-vous bien. La fatigue peut augmenter les nausées.

## Trucs pour enrichir vos bouchées !

Il peut parfois être difficile de manger plus, surtout lorsque vous avez peu d'appétit. Faites en sorte que chaque bouchée soit riche en énergie et en protéines. Chaque bouchée compte!

Voici quelques idées:

- Gratinez de fromage, vos pâtes, légumes, potages et omelettes.
- Ajoutez des fruits séchés et des noix à vos couscous.
- Ajoutez de la viande ou des légumineuses dans vos plats en sauce.
- Ajoutez du fromage, une garniture d'oeufs ou du beurre de noix sur votre pain.
- Accompagnez vos légumes de trempettes comme du hummus ou du yogourt grec riche en gras.
- Ajoutez du lait ou de la crème à vos potages.
- Intégrez dans des smoothies des aliments nourrissants comme du lait 3.25% m.g., des fruits, du beurre de noix ou du lait en poudre.