



Notions de base sur la nutrition et l'activité physique postpartum

Dr. Kaberi Dasgupta, Centre universitaire de santé McGill

Beaucoup de femmes à qui nous parlons se demandent ce qui arriverait à leur alimentation et à leur activité physique maintenant qu'elles ont accouché et qu'elles ne sont plus enceintes. La bonne nouvelle est qu'un grand nombre des concepts que nous avons essayés de vous aider avec ce site Web s'appliquent toujours maintenant.

- *L'assiette saine.* Avoir la moitié de votre assiette étant des légumes non féculents, un quart étant une source de protéines et l'autre quart étant peut-être une source plus féculente.
- *Utiliser la main pour aider avec la taille des portions.* Ce n'est pas tout le monde qui mange la même quantité. Si nous sommes plus grands, si nous sommes plus gros, nous avons besoin de manger plus.
- Donc, en utilisant la main comme guide pour vous aider à comprendre combien de protéines à manger et combien de féculents à manger est vraiment utile.

Il est vrai que pendant la grossesse, vous aviez peut-être eu besoin de manger quelques calories de plus. Vous *ne mangiez pas pour deux*. Vous mangiez pour un et pour un bébé en croissance. Donc, vous aviez peut-être mangé quelques collations par jour. Et vous aviez peut-être bu quelques verres de lait que vous n'avez peut-être pas fait auparavant. Si vous allaitez, vous aurez peut-être encore besoin d'un peu plus de cette nourriture et vous voudrez peut-être parler à votre fournisseur de soins de santé à propos de ce qui est juste pour vous.

Mais le principe général de vraiment penser à ce que vous mangez, de manger consciemment et de ne pas manger juste parce que vous êtes stressée sont des principes importants pour nous tous, peu importe que nous soyons diabétiques ou non.

En termes d'activité physique, les recommandations sont en fait les mêmes pour les personnes enceintes ou non. Essayez d'accumuler au moins un couple d'heures d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine. Si vous utilisez un compteur de pas, essayez d'atteindre plus de 7000 pas par jour et vraiment, plus c'est mieux, et 10000, c'est encore mieux.