

Votre Bébé

Hors Série Votre Bébé

HS N°8

2 € 50
seulement

Hygiène

L'art du
bain et
du change
Soulager
les bobos
Le sommeil en question



Éducation

Premières promenades
L'éveil par
les jouets
Des sons
aux mots
Devenir
parents



Guide de la mère et l'enfant

Nutrition

De l'allaitement
au biberon
Laits infantiles
et diversification
alimentaire
Petits pots
et plats Bio



La maman

En attendant
l'accouchement
Le rôle de mère
jour après jour
Forme au top



M 06062 - 8 H - F: 2,50 € - RD





Fujitsu Siemens

Une grossesse sans carence

Pendant cette période, une alimentation équilibrée ne suffit pas toujours à vous apporter les compléments nutritionnels dont vous et votre bébé avez besoin. Alors faites le plein de vitamines !

Alice Belmont

Vous pouvez être carencée sans même le savoir, même si votre alimentation est équilibrée. Vos besoins en vitamines, sels minéraux et oligoéléments sont accrus durant la grossesse mais aussi avant et après, notamment en cas d'allaitement. Votre médecin peut vous prescrire un bilan sanguin afin de corriger vos carences sous contrôle médical.

L'acide folique

Vos besoins, comme ceux de votre enfant, sont ciblés. L'acide folique, ou vitamine B9, est indispensable. Son rôle ? Intervenir dans le métabolisme des protéines et du matériel génétique (ADN et ARN). Les changements métaboliques de la grossesse associés au développement du fœtus augmentent donc sensiblement les besoins. Cette vitamine est même recommandée avant la concep-

