

Nourrir la vie

Le ramadan durant la grossesse

Jeûner ou non?

Avant de prendre une décision, considérez certains facteurs personnels et médicaux.

Des points à considérer

La période durant laquelle le ramadan a lieu

Le ramadan a-t-il lieu durant l'été, lorsque la période de jeûne est plus longue et que les températures sont plus élevées? Ces conditions augmentent le risque de déshydratation.

Le stade de votre grossesse

- Au premier trimestre : les nausées et les vomissements peuvent être aggravés par le jeûne. Avez-vous beaucoup de malaises?
- Au troisième trimestre : la croissance rapide du bébé demande de manger beaucoup pour combler vos besoins et ceux de votre bébé. Croyez-vous être en mesure de manger suffisamment?

Votre état de santé

Si vous avez des problèmes de santé, le jeûne pourrait être déconseillé pour vous. C'est pourquoi il est important d'en discuter avec votre médecin.

Discutez avec votre médecin

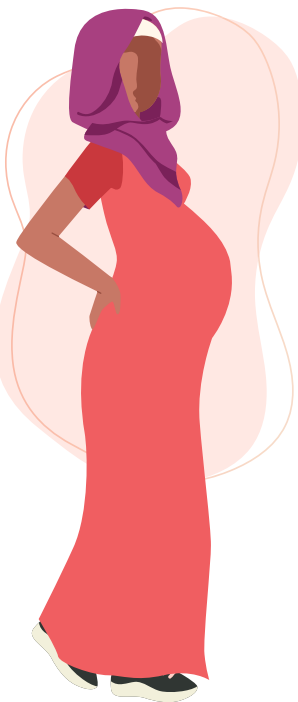
Parlez du jeûne avec votre médecin pour évaluer votre état de santé. Votre médecin pourrait le déconseiller si :

- Vous ne prenez pas assez de poids.
- Votre bébé ne grandit pas assez.
- Vous êtes à risque d'accoucher prématurément.
- Vous attendez plus d'un bébé.
- Vous avez beaucoup de malaises, comme des nausées, des vomissements, des maux de tête ou une fatigue extrême.
- Vous avez de l'anémie, de la pré-éclampsie ou un diabète ou une autre condition médicale.

Quand arrêter le jeûne?

Il est préférable de cesser le jeûne et de consulter votre professionnel de santé dans les situations suivantes :

- Si vous présentez des signes de déshydratation sévère comme des contractions prématurées, des étourdissements, des nausées, des maux de tête sévères, de la fatigue extrême ou une sensation de brûlure lorsque vous urinez;
- Si vous avez des contractions douloureuses avant 37 semaines de grossesse.
- Si vous remarquez que bébé bouge moins que d'habitude.
- Si bébé présente un retard de croissance.
- Si vous ne prenez pas assez de poids.



Décider de jeûner ou non pendant la grossesse est un choix personnel dont il faut discuter avec votre médecin.

Nourrir la vie

Le ramadan durant la grossesse

Quoi manger durant le ramadan?

Iftar : le repas qui brise le jeûne

- Consommez des aliments riches en sucre et en nutriments tels que des fruits frais ou des fruits séchés, accompagnés d'un verre de lait. Ces derniers fournissent de l'énergie instantanée et contribuent à votre hydratation.
- Poursuivez avec une soupe et un repas nutritif en respectant les proportions d'un repas équilibré.
- Favorisez les aliments grillés ou cuits au four et limitez les aliments frits, qui risqueraient de prendre la place des aliments plus nutritifs.

Sahur : le repas du matin

- Levez-vous tôt afin d'avoir suffisamment de temps pour le repas du matin ou préparez-le en avance.
- Pour vous soutenir toute la journée, assurez-vous que le repas consommé avant le jeûne contient tous les éléments d'un repas équilibré.
- N'oubliez pas de prendre votre multivitamine prénatale.

Collations

Prenez une ou plusieurs collations avant le coucher pour optimiser vos réserves d'énergie pour le lendemain.

Hydratation

Pour favoriser la réhydratation après le jeûne :

- Privilégiez les soupes-repas.
- Privilégiez les boissons nutritives comme le lait au jus et boissons gazeuses.
- Buvez entre 1,5 et 2L d'eau et des liquides sans caféine comme la tisane pendant la période entre l'iftar et le sahur.
- Évitez les aliments qui contiennent beaucoup de sel ou qui sont piquants car ils peuvent augmenter la soif, surtout s'ils sont consommés au sahur.
- Levez-vous pendant la nuit pour boire au besoin.

Pour plus d'outils, visitez le www.centrealima.ca

Un repas équilibré contient :



Exemples de repas équilibrés :

- Un mijoté avec de la viande et des légumes avec du pain.
- Du poulet accompagné de riz et d'une salade.

Exemples de collations nutritives :

- Dessert à base de lait : pouding gruau.
- Yogourt, fromage, labneh, lait.
- Fruits séchés avec des graines.

Comme votre alimentation est limitée à une période plus courte, chaque bouchée doit être nutritive!