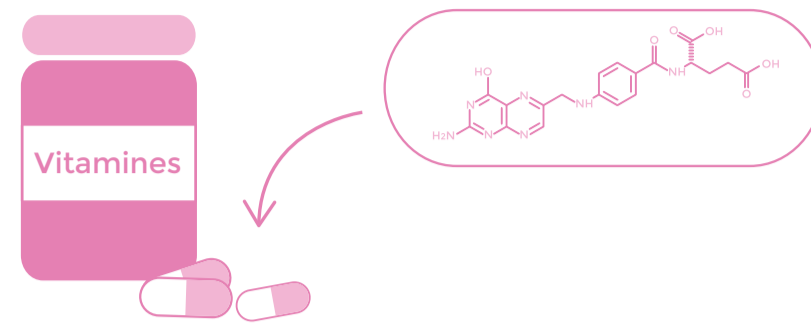
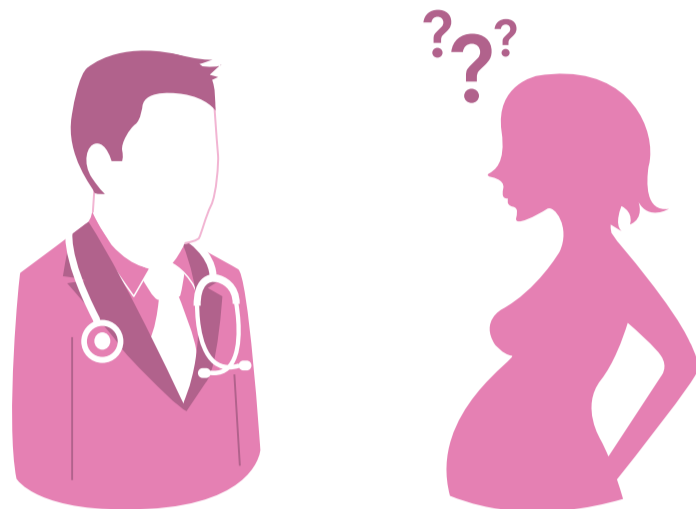


Préparer votre grossesse: la checklist ultime

Vous et votre partenaire avez décidé d'avoir un enfant. Félicitations! Cette période est très importante pour la santé de votre futur bébé. Avec ces 10 astuces, nous vous aidons à préparer votre grossesse de manière optimale.

1. Rendez-vous chez le gynécologue

L'étape la plus importante est une visite chez le médecin ou le gynécologue. **Ils vous guideront** à travers le processus **et vous aideront** à répondre aux questions que vous aurez" à la place de "avec toutes les questions que vous aurez au cours de cette période passionnante.



2. L'acide folique

Les folates, parmi lesquels l'acide folique est l'élément le plus connu, sont nécessaires à partir du moment où vous arrêtez votre contraception. Les médecins recommandent son utilisation car **il peut aider à prévenir les malformations congénitales** comme le spina bifida et le bec de lièvre.

3. Arrêtez de fumer



4. Ne consommez plus d'alcool



5. L'ovulation

Au cours des 24 premières heures de l'ovulation (**qui prend environ 72 heures au total**), vous êtes susceptible de tomber enceinte. Cette période est suivie avec avidité parce que c'est seulement à partir de ce moment que votre œuf peut être fécondé par un spermatozoïde.



6. Mangez bien

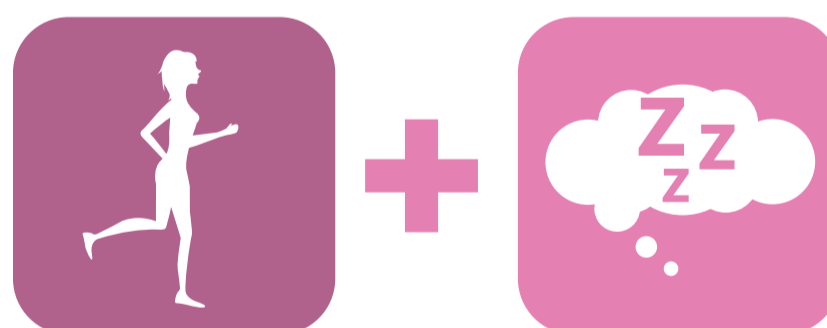
Suffisamment de fruits, de légumes, d'eau, de pain et de produits laitiers. Assurez-vous de **ne pas consommer trop de matières grasses, de sel, de sucre ou de café.**

7. Du romantisme

Avouons-le, ovuler et mesurer la température, ce n'est pas toujours propice à la romance. **Gardez cela ludique et chouette**, essayez de ne pas considérer cela comme une course contre la montre.



8. Dormir suffisamment & bouger régulièrement



9. Parlez de vos plans

L'oreille attentive d'une **bonne amie ou de notre maman** est souvent ce dont nous avons besoin, surtout si nous devons attendre plus longtemps que prévu.

10. Profitez !

Vous aurez bientôt un bébé, **c'est donc le moment de profiter de toutes les choses qui seront plus difficiles quand le bébé sera là**: partir à l'aventure, rester au lit jusqu'à midi pendant le weekend, danser la salsa avec votre amoureux jusqu'au bout de la nuit, ...



Omnibionta® Pronatal

Pour plus d'informations : www.omnibiontapronatal.be