

## **Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?**



# **Calcium et bébés en santé : l'un ne va pas sans l'autre**

### **Pourquoi devrais-je boire du lait pendant ma grossesse?**

- Le lait est une excellente source de calcium pour vous et pour votre bébé à naître.
- Le calcium est l'un des minéraux les plus importants dont votre corps aura besoin pendant la grossesse.
- Le calcium garde les os forts et solides et protège contre les maladies des os.
- Le calcium est important pour le développement des os, des dents, des muscles, du cœur et du système nerveux de votre bébé.
- Si vous avez entre 14 et 18 ans, le Guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour de trois à quatre portions de lait et de produits dérivés du lait (fromage, yogourt, pudding).
- Si vous avez plus de 19 ans, le Guide alimentaire canadien recommande de consommer chaque jour deux portions de lait et de produits dérivés du lait (fromage, yogourt, pudding).
- Tous les types de lait – écrémé, 1 %, 2 % ou entier – contiennent la même quantité de calcium.

### **Vous et votre bébé avez besoin de calcium supplémentaire pendant votre grossesse**

- À l'épicerie, recherchez les aliments enrichis de calcium, par exemple le jus d'orange, les céréales et le pain.
- Achetez des aliments qui contiennent naturellement du calcium, par exemple les légumes verts (brocoli et épinards), les amandes, les légumineuses et certains poissons.
- Utilisez le lait dans la cuisine. Ajoutez-le aux soupes, aux ragoûts, aux pains de viande et à la purée de pommes de terre.
- Offrez-vous une petite sucrerie et ajoutez une cuillerée de sirop de chocolat à un verre de lait froid écrémé.



**Participez au programme Bébés en santé et recevez des coupons pour obtenir du lait gratuit.**

**Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.**

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : [manitoba.ca/healthybaby](http://manitoba.ca/healthybaby)

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.