

Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/Etre-prete-pour-l-arrivee-de-bebe,61.html>

Etre prête pour l'arrivée de bébé, petit checkup

- La grossesse -



Date de mise en ligne : lundi 11 février 2008

Description :

L'arrivée de bébé, c'est un événement d'ampleur dans la vie d'une nouvelle famille. Il faut prendre de nouvelles actions, petit checkup des actions à entreprendre pour accueillir bébé et préparer l'arrivée de bébé au mieux.

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

Comme je vous l'avais évoqué dans la première partie de ce volet, une femme souhaitant concevoir un bébé doit faire des dépistages importants, stopper net l'alcool et le tabac. Mais ce n'est pas tout il faut stopper net toutes les automédications : anti stress, anti dépresseurs etc...

[Lire la première partie](#)

D'autres éléments pourtant sont à ne pas négliger, ils sont énumérés ci après :

Faite attention à votre alimentation

Veiller à avoir une alimentation équilibrée est aussi importante avant de tomber enceinte, pendant la grossesse et après la grossesse pour retrouver sa silhouette. Il faut absolument avoir une alimentation variée. Cela vous donnera en plus des chances plus importantes pour tomber enceinte plus rapidement.

Par exemple, une supplémentation en vitamines B9 que l'on appelle folates est important deux mois avant et deux mois après la conception. L'alimentation vous apportera l'essentiel à votre santé actuelle et surtout multipliera les chances de faire un bébé en bonne santé car il ne faut pas oublier que lors des étapes de développement du fœtus, celui ci puise sans cesse dans vos réserves de vitamines, vous affaiblissant donc par la même occasion.

Faite attention à votre poids de départ

L'important est le « ni trop grosse, mais aussi ni trop maigre ». Un trop gros surpoids ou au contraire un poids trop faible peut nuire catégoriquement à votre fertilité.

Pour avoir un ordre d'idée de votre cas personnel faites un petit calcul : divisez votre poids par votre taille au carré et vous trouverez un nombre à deux chiffres. C'est votre indice de masse corporelle.

Cet indice doit se situer en général entre 19 et 25. Si tel est le cas pas de soucis, par contre si vous êtes à 26-27 vous pouvez faire attention pour perdre quelques petits kilos histoire de retomber dans la norme.

Sachez aussi une chose importante, le surpoids augmente considérablement les risques d'hypertensions durant la grossesse, ce qui est très dangereux pour la maman mais aussi pour le bébé. L'hypertension peut engendrer des accouchements prématurés, et un grand danger pour la maman.

Faite un check up complet chez votre dentiste

Beaucoup croient en l'adage « un bébé = une dent »

Faites donc un petit point sur d'éventuels soucis dentaires tels que les caries et les déchaussements etc.

Sachez que tant que vous serez enceinte, les dentistes éviteront les anesthésies surtout les quatre premiers mois. Certains sont contre durant toute la grossesse pour éviter tous soucis majeurs

Etre prête pour l'arrivée de bébé, petit checkup

Faites donc un point avant, afin d'être certaine de ne pas avoir à souffrir d'une inflammation alors que vous n'avez droit à rien pour vous soulager