

## **Le fer**

**Maman et bébé ont tous deux besoin de fer pour avoir du bon sang riche.**

### **Pourquoi ?**

- *Le fer du sang sert à transporter l'air dans tout le corps. Le fer est aussi nécessaire au bon développement du cerveau de bébé.*
- *Maman doit prendre assez de fer pour que bébé se développe normalement et se fasse des réserves qu'il utilisera après la naissance.*
- *Les bébés qui manquent de fer sont plus souvent malades et peuvent avoir de la difficulté à apprendre.*

### **Comment ?**

- *Choisissez des aliments riches en fer, tels que :*
  - *pains et céréales à grains entiers ou enrichis,*
  - *légumineuses ou famille des beans (cuits ou en conserve),*
  - *fruits séchés (raisins, pruneaux, abricots),*
  - *légumes feuillus vert foncé (feuilles de pissenlit et épinards),*
  - *viande, volaille et oeufs (sauvages ou commerciaux).*
- *Pour que votre corps puisse utiliser le fer provenant des végétaux, prenez des aliments riches en vitamine C, tels que :*
  - *oranges ou jus d'orange 100 % pur,*
  - *jus de pomme (additionné de vitamine C),*
  - *petits fruits, melon,*
  - *pommes de terre, famille des choux, poivrons,*
  - *tomates ou jus de tomate.*
- *Prenez un supplément de fer à faible dose (30 mg) pendant les 2e et 3e trimestre de votre grossesse.*

**Si vous prenez déjà un supplément de vitamines et minéraux contenant du fer, vous n'avez peut-être pas besoin de prendre un autre supplément de fer. Consultez votre médecin, infirmière ou diététiste.**