

Pas trop de caféine pendant la grossesse

Prenons du lait, du jus 100 % pur, ou de l'eau plutôt que du café !

Pourquoi ?

- *Un excès de caféine n'est pas bon ni pour vous ni pour votre bébé.*
- *Assurez-vous que le café, le thé ou les boissons gazeuses ne prennent pas la place de boissons plus nutritives comme le lait et les jus. Pour leur développement, les bébés ont besoin de beaucoup d'éléments nutritifs qu'on ne retrouve pas dans le café, le thé ou les boissons gazeuses.*

Comment ?

- *Choisir plus souvent des breuvages sans caféine :*
 - *boissons gazeuses sans caféine (Sprite^{MD}, 7-Up^{MD}, Orange Crush^{MD}, gingerale),*
 - *café ou thé décaféiné,*
 - *tisanes sans danger,*
 - *boissons nutritives comme le lait ou le jus 100 % pur,*
 - *eau,*
 - *boissons chaudes : eau, eau citronnée, lait, jus de pomme ou Ovaltine^{MD}.*
- *Il est préférable de ne pas prendre plus de 400 milligrammes (mg) de caféine par jour.*

Teneur en caféine de certains aliments et boissons	
Aliment ou boisson	Teneur en caféine (mg)
Café (6 oz/200 mL) <ul style="list-style-type: none">• <i>Percolateur</i>• <i>Filtre</i>• <i>Instantané</i>	72-144 108-180 60-90
Thé (6 oz/200 mL) <ul style="list-style-type: none">• <i>Faible</i>• <i>Fort</i>	18-24 78-108
Certaines variétés de boissons gazeuses (1 cannette de 12 oz/355 mL)	28-64
Tablette de chocolat (2 oz/60 g) <ul style="list-style-type: none">• <i>Chocolat au lait</i>• <i>Chocolat noir</i>	3-20 40-50

Tisanes

Plusieurs tisanes sont d'excellentes boissons chaudes sans caféine. Il est toutefois important de boire vos tisanes faibles et de ne pas trop en boire de la même variété.

Tisanes à ÉVITER pendant la grossesse :

Aloe, Tussilago, Baies de genévrier, Menthe Pouliot, Écorce sacrée, Consoude, Thé du Labrador, Sassafras, Camomille, Rumex crépu, Lobélie, Feuilles de séné.