



Pour ce que vous avez de plus précieux au monde.



Belle enceinte

Bien vous alimenter et prendre soin de vous pendant la grossesse

Pour toute question sur l'alimentation et les soins de votre bébé, le Service parents HiPP est à votre disposition du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00.

Téléphone : 00800 77700002
E-Mail : information@hipp.ch

 [hipp.ch/facebook](https://www.facebook.com/hipp.ch/facebook)

 [hipp.ch/instagram](https://www.instagram.com/hipp.ch/instagram)

Vous trouverez également des informations détaillées sur des sujets pertinents au cours de la grossesse sur [hipp.ch/grossesse](https://www.hipp.ch/grossesse)

Contenu

Grossesse

Manger pour deux ?.....	4
Boire suffisamment	6
Prise de poids.....	7
Questions et réponses	8

Soins

Jolie enceinte	12
Des massages tout en douceur.....	14

Allaitement

Le lait maternel, une merveille de la nature	16
Devenir petit à petit une experte de l'allaitement	18
Toujours bien s'alimenter, y compris pendant la période d'allaitement	20
HiPP BIO COMBIOTIK®	22

Philosophie HiPP

Pour un futur digne d'être vécu, nous prenons nos responsabilités	24
---	----



Le grand moment est pour bientôt...

Chère future maman,

c'est une fabuleuse nouvelle aventure qui commence pour vous. Vous attendez un bébé !

Nos experts ont réuni pour vous des informations pertinentes à propos de l'alimentation saine à adopter pendant la grossesse. Votre peau nécessitant quant à elle des soins particulièrement réguliers, nous n'avons pas oublié le sujet des soins de la peau. Vous trouverez également ici de nombreuses informations concernant l'allaitement.

Avec nos conseillers, nous souhaitons contribuer à votre bonne santé et à celle de votre bébé.

Bien à vous,

Stefan Hipp

Manger pour deux ?

L'objectif n'est pas de manger plus, mais de manger mieux.

Pendant les 40 semaines que dure une grossesse, votre corps a d'énormes tâches à accomplir : votre enfant est entièrement alimenté et approvisionné en éléments nutritifs par le cordon ombilical. Votre corps est en « état exceptionnel » et tourne à plein régime. Dans ces conditions, une alimentation saine est aussi importante que le sont les examens de contrôle et l'exercice physique en plein air.

Un bon état nutritionnel profite aussi bien à la mère qu'à l'enfant. Les nutriments comme l'acide folique, l'iode et le fer, sont importants pour le bon développement du bébé. L'enfant trouve tout ce dont il a besoin dans le sang maternel et, si nécessaire, puise même dans les réserves de sa mère. Si les réserves sont disponibles en quantité suffisante, l'enfant peut se développer de manière optimale et sa maman se porte bien. Vos besoins nutritionnels étant plus élevés quand vous allaitez, vous devez continuer à veiller à manger équilibré pendant cette période et vos apports nutritionnels doivent être suffisants.

Le vieil adage « manger pour deux » est dépassé

Pendant les trois premiers mois, une femme enceinte n'a généralement besoin d'aucune calorie supplémentaire. Ce n'est qu'à partir du quatrième mois que l'apport calorique peut être augmenté d'environ 275 kcal. Cela corres-

pond à peine à une portion supplémentaire de muesli ou à un sandwich.

Alors comment « bien » se nourrir ?

Tout dépend de la valeur nutritive des aliments : votre alimentation doit être la plus variée possible et apporter vitamines et minéraux, sans pour autant être trop calorique. Ce n'est pas la quantité, mais la qualité qui prime. Les experts appellent cela une densité nutritive élevée. En pratique, cela signifie manger quotidiennement des fruits et légumes frais, de la salade, des pommes de terre, des produits à base de céréales complètes, des produits laitiers écrémés, mais aussi consommer régulièrement du poisson pour son apport en acides gras oméga 3 et, occasionnellement, des viandes maigres. Voilà le régime idéal pendant la grossesse. Boire en quantité suffisante est également essentiel.

En cas de fringale, préférez des fruits ou des bâtonnets de légumes au chocolat ou aux chips, et mangez de préférence plusieurs petits repas dans la journée, au lieu d'un seul repas riche. Même avec une alimentation saine, il n'est pas toujours facile d'absorber les quantités suffisantes d'éléments nutritifs. Ainsi, des déficits en acide folique, en iode et en acides gras oméga 3 à chaîne longue (DHA) peuvent survenir. Dans ce cas, votre médecin vous conseillera de prendre des compléments alimentaires.

Conseils alimentaires

Mieux vaut manger moins, mais plus souvent

Ne mangez pas beaucoup plus que d'habitude, mais mieux. Des aliments sains, comme les fruits, les légumes, les laitages et les produits à base de céréales complètes, ainsi que les viandes et poissons maigres, consommés au cours de 5 à 6 repas répartis dans la journée, apportent de précieux nutriments. Goûtez donc nos petits pots de fruits HiPP, naturellement sans sucres ajoutés, pour un en-cas sain qui comblera vos petites fringales.



Boire suffisamment



Veillez à boire en quantité suffisante

Durant la grossesse, votre corps a besoin d'eau non seulement comme « moyen de transport », mais également pour la formation supplémentaire de sang et de liquide amniotique, et pour alimenter le bébé. Les boissons appropriées sont, outre l'eau du robinet et l'eau minérale, des boissons gazeuses à base de jus de fruits ou de légumes et des thés ou tisanes à base de fruits ou d'herbes, non sucrés. Le thé de grossesse HiPP est très populaire en raison de son goût agréable frais et sucré, même en cas de nausées. La consommation de café en grains et de thé noir doit être réduite autant que possible à 2-3 tasses par jour, car un excès de caféine peut avoir des effets indésirables pour la maman et pour l'enfant. Limitez votre

consommation de boissons sucrées fruitées, les limonades et les sodas, car ces boissons contiennent des calories superflues. De plus, pour la santé de votre bébé, il est primordial que vous renonciez totalement à l'alcool et au tabac.

Boire est généralement une question d'habitude, on oublie souvent tout simplement de le faire. Buvez des boissons qui vous font envie à des moments fixes dans la journée, par exemple le matin, à la pause du midi, puis en début de soirée. Buvez même si vous n'avez pas soif. Ayez donc toujours une bouteille d'eau ou une théière à portée de main. Les besoins de votre corps en liquides pendant l'allaitement sont encore plus importants.

Besoins quotidiens en liquides

(Valeurs de références de la DGE pour l'eau (DGE = Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Société allemande pour la nutrition))

	Femme, non enceinte	Femme enceinte	Femme allaitante
Boissons	1.440 ml	1.470 ml	1.710 ml
Nourriture solide	875 ml	890 ml	1.000 ml
Total	2.315 ml	2.360 ml	2.710 ml
Besoin supplémentaire		+ 45 ml	+ 395 ml



Prise de poids

On se demande souvent combien de kilos supplémentaires il est « normal » de prendre. Aucune affirmation générale ne peut être établie à ce sujet, car chaque grossesse se déroule différemment.

Vous ne vous rendez pas service en devenant esclave de votre balance. En effet, votre gynécologue contrôle votre poids lors de chaque examen et évalue si l'évolution de votre poids suit bien la courbe normale.

Au cours des trois premiers mois de la grossesse, de nombreuses femmes souffrent de vomissements et de nausées matinales, de sorte que la prise de poids n'est pas significative. Pendant cette période, certaines femmes perdent même quelques kilos. Au cours des deuxième et troisième trimestres, la prise de poids est comprise entre 300 et 500 grammes par semaine (selon le poids de départ). Peu avant la naissance, le besoin énergétique peut de nouveau diminuer, car les mouvements sont limités. Mais là aussi, la même règle s'applique : la quantité

d'énergie effectivement nécessaire peut varier d'une femme enceinte à l'autre.

Durant la grossesse, les régimes sont absolument proscrits !

Un poids élevé avant la grossesse ne signifie pas que vous devez maigrir maintenant. Un régime amincissant pourrait perturber l'approvisionnement de votre bébé en éléments nutritifs. De plus, lors d'un régime, un grand nombre de toxines passent dans le sang et passent donc à votre bébé – c'est le même principe avec le tabac.

Plus d'informations sur hipp.ch/courbe-de-poids

La prise de poids pendant la grossesse

IMC avant la grossesse*	prise de poids normale pendant la grossesse
< 18,5 kg/m ²	12,5 - 18 kg
18,5 - 24,9 kg/m ²	11,5 - 16 kg
25 - 29,9 kg/m ²	7 - 11,5 kg

*IMC = poids (kg) / (taille (m) x 2) → Par ex. : 60 kg / (1,70 m x 1,70 m) = 20,8 kg/m²



Questions et réponses

Que faire contre les nausées ?

Au début de la grossesse, les femmes subissent des changements hormonaux, qui peuvent se traduire de manière différente d'une femme à l'autre. Les nausées et les vomissements sont des réactions typiques à ces modifications dans l'organisme. La plupart du temps, cela arrive le matin immédiatement après le lever et peut même durer jusqu'au soir. Il peut alors être utile de manger un peu juste avant de se

lever. Le premier repas de la journée stimule en effet le taux de glycémie et permet ainsi de chasser les nausées. Un petit en-cas suffit souvent, une banane, une biscotte ou des fruits secs par ex., selon vos goûts. Pensez à renouveler ces en-cas au cours de la journée. Un estomac vide entraîne souvent des nausées. Ne prenez pas ce risque ! Toutefois, si les nausées empirent, consultez votre médecin.

Comment soulager les brûlures d'estomac ?

Les brûlures d'estomac sont dues aux sucs gastriques qui remontent de l'estomac dans l'oesophage, provoquant ainsi une douleur aiguë derrière la cage thoracique. Ce phénomène peut apparaître pendant la grossesse mais il disparaît totalement après. Un estomac déjà irrité ne doit en aucun cas être exposé à d'autres irritations. L'alcool et la nicotine sont de toute façon à proscrire ! L'idéal est de faire 5 à 6 repas légers par jour et de prendre le dernier relativement tôt.

Chaque femme doit découvrir elle-même quels aliments ou quelles boissons sont responsables de ces brûlures, afin de pouvoir les éviter temporairement. Il peut s'agir par ex. d'aliments sucrés, épicés ou gras. Le café provoque aussi souvent des aigreurs d'estomac. Vous pouvez avoir recours à des aliments qui ont un effet apaisant sur l'estomac, comme les yaourts, le lait, les épinards cuits, les carottes et les pommes de terre. Dormir en surélevant légèrement le buste afin que les sucs gastriques ne refluent pas dans l'oesophage est un remède qui a fait ses preuves.

Que faire en cas de constipation ?

Pratiquement toutes les femmes enceintes ont des problèmes de digestion : selles trop dures et constipation sont très fréquentes. Les raisons sont très diverses :

- Les fluctuations hormonales vont bloquer les muscles de l'intestin et le rendre « paresseux ».
- L'utérus occupe de plus en plus de place et pousse simplement l'intestin sur le côté.
- Boire de manière insuffisante. Au lieu de la quantité conseillée de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, beaucoup de femmes enceintes n'en boivent que la moitié. Pourtant, il devrait être naturel d'avoir une bouteille d'eau minérale à portée de main.

Comment remédier à la constipation :

- Thés aux fruits et aux herbes
- Fibres : on les trouve dans les produits à base de céréales complètes, le muesli, les fruits et les légumes frais. Combinées à des liquides, elles gonflent dans l'intestin et ramollissent les selles.
- Bactéries lactiques : elles sont présentes dans les produits laitiers et les yaourts.
- La pratique modérée d'un sport d'endurance favorise la fonction intestinale et contribue ainsi à une meilleure digestion.

Si toutefois ces mesures ne s'avèrent pas suffisamment efficaces, il est indispensable de consulter votre médecin !

[Suite page suivante »](#)

Puis-je faire du sport ?

La réponse est clairement oui ! En effet, la grossesse et l'accouchement exigent de très hautes performances de la part de l'organisme : endurance, force, souplesse et sérénité constituent la préparation parfaite à l'accouchement. Pour les femmes enceintes, la marche, la natation, le vélo, la randonnée ou le yoga sont des activités parfaitement adaptées. En revanche, les sports tels que l'équitation, le surf ou le ski alpin sont déconseillés, car le risque de chute est trop élevé. Il en va de même pour le squash, le tennis et le golf qui nécessitent des mouvements trop brusques.

De nouvelles études le prouvent : les femmes qui pratiquent une activité physique régulière pendant leur grossesse ont généralement des enfants plus robustes et en meilleure santé que les femmes inactives.

Pourquoi suis-je fatiguée en permanence ?

Dormir, dormir, dormir ! Voilà ce que la plupart des femmes enceintes souhaiteraient faire à toute heure durant les trois premiers mois de la grossesse.



Plus d'informations sur
hipp.ch/grossesse

Cette fatigue est principalement d'origine hormonale. En raison des nombreuses transformations que subit votre corps durant cette période, il produit beaucoup de progestérone. Il s'agit d'une hormone qui apaise le corps et vous procure une sensation de fatigue.

Chez beaucoup de femmes enceintes, l'état de fatigue s'améliore à partir du quatrième mois. Le corps s'est alors peu à peu habitué aux changements et a davantage d'énergie. Une nouvelle vague de fatigue peut se faire sentir durant les dernières semaines de grossesse. Le ventre de plus en plus gros rend le quotidien difficile et empêche de trouver une position confortable pour dormir bien toute la nuit, la vessie a moins de place et oblige à se lever plus souvent pour aller aux toilettes.

Soins

Jolie enceinte



Durant la grossesse, la peau de chaque femme change. Alors que la peau du visage paraît souvent plus belle et plus fraîche en raison d'une meilleure circulation du sang, la peau de la poitrine, du ventre et des cuisses requiert désormais toute votre attention : les tissus conjonctifs féminins sont par nature structurés pour pouvoir s'étirer facilement. Des hormones spécifiques permettent aux tissus de s'assouplir encore plus. Cela permet à la peau de s'adapter à la croissance du bébé.

Toutefois, il arrive fréquemment que les tissus se distendent, en particulier au niveau du ventre, de la poitrine et des hanches. Des vergetures apparaissent alors. En raison de la distension de la paroi abdominale et des modifications hormonales, la peau peut également s'assécher. Vous ressentirez alors des tiraillements et des démangeaisons au niveau du

ventre, notamment vers la fin de la grossesse. Des soins intensifs aident à préserver l'élasticité de la peau.

Protection et soin : exactement ce dont votre peau a besoin actuellement

Les produits de soins HiPP sont ici parfaitement adaptés. Ils sont particulièrement doux et ne contiennent aucune substance indésirable.

HiPP Babysanft contient de l'huile d'amande douce bio, extraite d'amandes mûres issues de l'agriculture biologique. Grâce à sa composition, il fait partie des huiles de soin les plus précieuses. Il est riche en acides gras insaturés qui protègent et nourrissent particulièrement votre peau.



Des massages tout en douceur

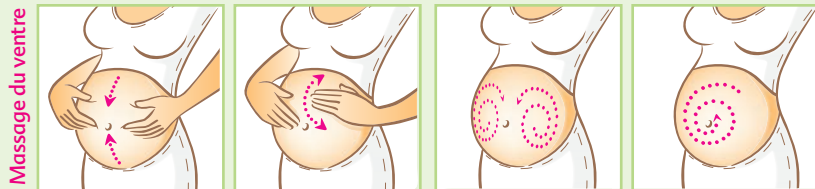
Les massages améliorent l'irrigation sanguine de la peau et stimulent son métabolisme, particulièrement pendant la grossesse. Un soin intensif de la peau aide à en préserver l'élasticité.

Massage du ventre

Appliquez généreusement de l'huile de massage HiPP Babysanft sur votre peau. Tant que votre ventre n'est pas encore trop volumineux, il est recommandé de le masser en pinçant légèrement la peau afin d'assouplir délicatement les tissus : pincez délicatement la peau entre votre pouce et votre index et tirez-la doucement vers le haut. Vous pouvez, si nécessaire, rouler légèrement la peau entre vos doigts. Restez un instant dans cette position, relâchez et étalez. En procédant de manière circulaire, vous massez ainsi rapidement toute la surface de votre ventre.

Remarque importante : si vous êtes sujette aux contractions précoces, il est important de demander conseil à votre sage-femme ou à votre médecin avant de vous masser, les massages pouvant avoir un effet stimulant supplémentaire sur les contractions.

Si votre ventre est très tendu ou si vous préférez une autre forme de massage, vous pouvez aussi tout simplement appliquer l'huile sur votre peau et la faire pénétrer délicatement en vous massant doucement. Massez-vous du bout des doigts depuis les côtés ou le bas du ventre avec des mouvements circulaires. Pour une prévention optimale de vergetures,



Massage du ventre

Le conseil des sages-femmes

Afin de préparer l'accouchement, les sages-femmes conseillent d'effectuer des massages réguliers du périnée. Cela favorise l'irrigation sanguine et la souplesse du tissu périnéal. L'huile de massage HiPP Babysanft est idéale pour ce type de massage. Si vous vous posez encore d'autres questions à propos de la grossesse et de l'allaitement, vous pouvez en discuter en toute confiance avec votre sage-femme.

il est conseillé de masser deux à trois fois par jour les parties à risque telles que le ventre, les hanches et les cuisses, au plus tard à partir du 3ème mois de grossesse. En outre, vous pouvez masser votre ventre avec un gant sec ou avec une brosse corporelle douce.

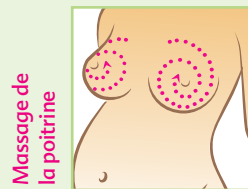
Massage de la poitrine

La peau de la poitrine subit elle aussi beaucoup de distensions pendant la grossesse. Pour un soin ciblé, utilisez quotidiennement un peu d'huile de massage HiPP Babysanft et étalez-la

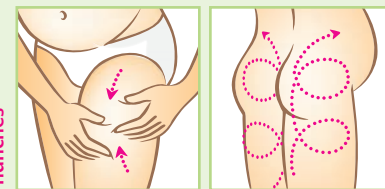
par mouvements circulaires en spirale depuis la base des seins jusqu'au centre, en évitant les mamelons.

Massage des hanches

N'oubliez pas les hanches, les fesses et les cuisses dans votre programme de massage quotidien ! Un jet d'eau froide stimule également l'irrigation sanguine de la peau. Après l'accouchement, les massages aident les tissus à se reconstituer.



Massage de la poitrine



Massage des hanches



Pendant la grossesse, votre bébé est entièrement nourri par l'intermédiaire du cordon ombilical. Une alimentation saine et équilibrée est donc primordiale tout au long de cette période. Cependant, même après la naissance de votre bébé, il est important que vous vous nourrissiez de manière saine et variée. Si vous êtes bien alimentée, votre bébé le sera également grâce à votre lait, sans que votre corps n'ait besoin de puiser dans ses réserves.

Allaitement

Le lait maternel, une merveille de la nature

Le lait maternel est une véritable merveille de la nature

Il contient des substances nutritives et constitutives précieuses, comme des protéines facilement digérables et des acides gras polyinsaturés qui favorisent non seulement le développement des cellules cérébrales et nerveuses, mais aussi le développement de la vue.

En outre, le lait maternel contient des bactéries lactiques probiotiques. Il s'agit de bactéries lactiques bénéfiques qui s'établissent sur les parois de l'estomac de bébé afin de le protéger et de repousser les germes indésirables. Le lait maternel fournit également les fibres nutritionnelles prébiotiques pour une flore intestinale saine et une immunité optimale au cours

des premiers mois de vie de votre enfant. Par ailleurs, l'allaitement est la meilleure protection possible que vous puissiez offrir à votre enfant contre les allergies.

Mais l'allaitement va bien plus loin !

Tant que vous allaitez votre enfant, il est particulièrement bien protégé. En effet, le lait maternel contient de nombreuses substances précieuses qui sont importantes pour son bon développement. Lors de chaque tétée, vous offrez à votre bébé un sentiment de proximité et de sécurité. Profitez de cette proximité et de cette intimité avec votre bébé et prenez tout votre temps pour cette expérience si particulière.

Devenir petit à petit une experte de l'allaitement

Vous pouvez allaiter en position assise, allongée, debout ou en marchant et dans les conditions les plus variées. Le principal est que vous vous sentiez à l'aise et confortable et que vous soyez détendue pendant que vous allaitez. Car toute tension affecte le déclenchement du réflexe de lactation et le flux de lait.

Conseils utiles :

- Prévoyez une boisson pour vous, à portée de main
- Prévoyez quelques petits coussins ou un coussin d'allaitement afin de vous soutenir et de soutenir bébé. Amenez toujours bébé au sein, et non le sein au bébé.
- Positionnez-vous de telle manière que vos épaules et vos bras restent détendus pendant l'allaitement — c'est important pour le réflexe de lactation.
- N'oubliez pas de constamment varier entre les positions d'allaitement. Cela permet de soulager les mamelons, les muscles et les articulations.

Allaiter en position allongée

Si vous allaitez en position allongée, mettez le lit en position horizontale ou couchez-vous sur le côté. Soutenir votre dos à l'aide du coussin d'allaitement ou d'une couverture roulée et ajouter un oreiller sous votre tête constitue l'une des positions les plus confortables et vous permet de regarder votre bébé en toute détente. Votre bébé est également allongé sur le côté, contre vous, « ventre à ventre », et sa bouche est à la hauteur de votre mamelon. Soutenez le dos de bébé à l'aide d'une serviette ou d'une couverture roulées, afin d'éviter qu'il ne roule sur le dos pendant qu'il tète.



Allaiter en position de berceuse

Quand vous allaitez en position assise, placez un coussin derrière votre dos et un gros coussin sur vos genoux. Vous pouvez ainsi placer bébé facilement à la hauteur de mamelon et

positionner votre bras de manière confortable. Posez vos pieds sur un repose-pieds pour encore plus de confort. Si vous êtes assise sur le lit, nous recommandons de placer un traversin sous vos genoux. Si vous possédez un coussin d'allaitement, positionnez-le en forme de U derrière votre dos et devant votre ventre. Votre bébé est ainsi soit allongé sur le côté sur le coussin, soit allongé sur votre bras, la tête au creux de votre coude ou sur votre avant-bras. Là aussi, vous êtes tous les deux en « ventre à ventre », pour un moment d'intimité. Votre bras est soutenu par un coussin, par exemple. Votre buste est penché vers l'enfant. C'est ce qu'on appelle la position de berceuse, privilégiée par la plupart des femmes.



Allaiter en position du « ballon de rugby »

Cette position est très pratique et facile, notamment si vous avez une poitrine volumineuse, si votre bébé est très petit ou si vous devez allaiter des jumeaux en même temps. Si vous proposez à bébé votre sein droit dans cette position, vous le « calez » sous votre bras droit. Le ventre de bébé est ainsi contre votre côté droit et ses jambes vers l'arrière. La tête et les fesses de bébé sont à hauteur égale et ses oreilles, ses épaules et ses hanches forment une ligne. La tête repose sur votre main

droite, à hauteur du mamelon. Pour soutenir votre bras et votre main, utilisez un coussin, pour que bébé ne glisse pas et que votre bras ne soit pas tendu.



Allaiter en position de califourchon

Cette position est très utile si vous avez beaucoup de lait. En effet, dans ce cas, c'est généralement plus difficile pour bébé de téter facilement avec un fort flux de lait. Dans cette position, les enfants ayant un palais fendu peuvent également être facilement allaités. Asseyez-vous avec bébé sur vos genoux, face à vous, ses jambes placées à droite et à gauche de votre corps. Votre bébé peut vous regarder. Les bébés les plus jeunes peuvent, au besoin, être amenés au sein à la bonne hauteur à l'aide d'un coussin. Si nécessaire, vous pouvez pencher légèrement la tête de votre bébé vers l'arrière pour lui permettre d'avoir une bonne position de succion.

Allaiter en position debout

Certains bébés se calment plus facilement si on les porte en déambulant. Dans ce cas, vous pouvez tout à fait allaiter en position debout ou en marchant. Faites attention à ne pas trop serrer bébé contre vous ; il doit pouvoir bien attraper le mamelon.



Rien ne vaut l'allaitement ! Le lait maternel est ce qu'il y a de mieux pour votre enfant. Grâce à lui, l'enfant reçoit les éléments nutritifs essentiels dont il a besoin pour bien grandir et bien se développer. C'est pourquoi une alimentation équilibrée et variée est très importante, y compris pendant l'allaitement.

Toujours bien s'alimenter, y compris pendant la période d'allaitement

Pendant la période d'allaitement, les besoins énergétiques et en éléments nutritifs importants, tels que les vitamines et les minéraux, augmentent nettement. Vous devez donc consommer quelques calories en plus. C'est plus particulièrement vrai pendant les 4 premiers mois, lorsque vous allaitez à 100 % votre enfant. Pendant cette période, vous avez

besoin d'environ 635 calories supplémentaires par jour. Votre besoin énergétique dépend ensuite du stade d'allaitement, c'est-à-dire si vous allaitez complètement ou si vous commencez déjà à intégrer des compléments. Les besoins en calories peuvent donc varier d'une femme à l'autre. Votre apport calorique est correctement couvert si vous maintenez

vos poids ou si vous prenez au maximum 500 grammes par mois. Même si vous avez beaucoup grossi pendant votre grossesse, ne suivez pas de régime draconien pour perdre du poids pendant la période d'allaitement. Cela nuit à la lactation et à votre santé. Pendant la période d'allaitement, privilégiez des aliments nutritifs sources de protéines variées, d'acides gras importants, de vitamines et de minéraux : légumes, fruits, produits à base de céréales complètes et produits laitiers, viandes et poissons maigres. Varier les menus présente de nombreux avantages pour vous comme pour votre bébé : votre lait maternel n'a en effet jamais le même goût selon ce que vous mangez. Dès la période de l'allaitement, votre enfant apprend ainsi déjà à connaître la grande diversité des saveurs. C'est une préparation idéale aux autres aliments que vous intégrerez bientôt à son alimentation.

Une alimentation équilibrée ne suffit toutefois pas toujours pendant l'allaitement. Dans un

premier temps, votre enfant prend progressivement son rythme et vous-même avez également besoin de temps pour vous habituer à cette nouvelle situation. Il est donc possible que pendant les premiers temps, votre bébé veuille boire pendant que vous souhaitez cuisiner ou manger.

Pendant l'allaitement, certaines mères craignent que leur bébé ne réagisse aux aliments qu'elles ont mangés, par exemple en étant ballonnés ou en présentant des irritations cutanées. Une seule règle s'impose : vous devez essayer. La suppression générale des agrumes ou de certains légumes est souvent sans effet et limite seulement inutilement votre régime alimentaire. Il n'est pas non plus nécessaire de renoncer à des aliments particulièrement allergènes, tels que le lait ou le poisson. Des études ont démontré que cela ne présente aucun avantage pour l'enfant en termes de prévention des allergies.

L'allaitement donne soif

Afin de pouvoir sécréter du lait, vous devez beaucoup vous hydrater. Buvez donc régulièrement, par exemple pendant vos repas, ainsi que lors de chaque tétée de votre enfant. L'eau, les thés non sucrés à base de fruits et d'herbes ainsi que des jus de fruits gazeux sont des boissons appropriées.

Soyez prudente avec les produits plaisir !

Vous devez limiter la consommation de café en grains et de thé noir. Buvez 2 à 3 tasses par jour au maximum. Évitez également alcool et nicotine, pensez à votre enfant.



Plus d'informations sur
hipp.ch/lait

HiPP BIO COMBIOTIK® —

Le lait infantile bio n° 1, auquel les parents font confiance.

Sur le modèle de la nature — Pour des petites ventres heureux.

Nos laits infantiles HiPP BIO COMBIOTIK® ont été développés avec tout le soin et l'expérience des experts en nutrition HiPP. La meilleure qualité des produits est notre priorité absolue,

car avec HiPP BIO COMBIOTIK®, vous devez être sûrs de faire le bon choix pour vous et pour votre bébé, pour un bon départ dans votre nouvelle vie de famille.

après **6**
mois



- ✓ **L. fermentum** : ferments lactiques naturels provenant à l'origine du lait maternel. Le lait maternel contient de nombreux ferments naturels qui peuvent varier d'une mère à l'autre.
- ✓ **Uniquement et exclusivement chez HiPP** : HiPP BIO COMBIOTIK® contient de la Métafolin®, une source de folate inspirée de la nature. Pour plus d'informations, cliquez sur hipp.ch/lait
- ✓ **Vitamines C et D** : contribuent au fonctionnement normal du système immunitaire.
- ✓ **Vitamine D** : nécessaire pour une croissance saine et un bon développement osseux chez les enfants.

Le lait maternel est la meilleure alimentation pour votre bébé. Sur recommandation de votre maternité ou de votre pédiatre, le lait de suite et la diversification peuvent être commencés plus tôt qu'après le 6e mois, en tenant compte des besoins de croissance et de développement de chaque nourrisson. Respectez les principales indications et les instructions de préparation indiquées sur l'emballage.

* Allemagne : NielsenIQ, Total commerce de détail alimentaire + droguerie + e-commerce, ventes en kg, lait de suite bio 2, total mobile annuel KW9/22 ; Autriche : NielsenIQ, commerce alimentaire + magasins spécialisés en droguerie dont HiPP, ventes en kg, lait de suite bio 2, total mobile annuel KW8/22. Métafolin® est une marque déposée de Merck KGaA, Darmstadt, Allemagne. HiPP COMBIOTIK® est la seule marque de lait infantile contenant Métafolin®.



Plus d'informations sur
bienplusquedubio.ch

Pour un futur digne d'être vécu, nous prenons nos responsabilités

Dès votre grossesse, veillez à n'offrir que le meilleur à votre enfant : adoptez une hygiène alimentaire saine et variée. Il est probablement également important pour vous que les produits soient biologiques, conçus selon une éthique durable et dans le respect du bien-être des animaux. La qualité bio et la gestion durable ne sont pas de simples sujets à la mode

pour HiPP, mais font au contraire partie de la philosophie de notre entreprise. HiPP fait du bio par conviction depuis plus de 60 ans. Cela concerne non seulement les matières premières, mais également la gestion durable, le bien-être des animaux, la responsabilité envers la nature et le maintien de la biodiversité.

Saviez-vous, que...

...HiPP est producteur ?

HiPP produit lui-même ses petits pots, gourdes et laits, notamment à Pfaffenhofen (Bavière, Allemagne) où se trouve également le siège de l'entreprise, alors que de nombreux revendeurs d'aliments pour bébé recourent à la production étrangère. Le département Recherche et développement de HiPP et son service d'Assurance qualité strict vous garantissent à vous, parents, une sécurité optimale. HiPP propose une très grande variété de petits pots. Chez HiPP, vous trouverez tout ce qui fait le régal de bébé. Essayez par exemple nos petits pots HiPP grenade et acérola avec pomme-fram-

boise, ou l'une de nos nombreuses autres recettes à base de délicieux fruits, comme l'acérola, la mangue, la pêche, l'orange, la fleur de sureau, le kiwi ou la groseille. HiPP propose plus de 140 variétés de petits pots sucrés et délicieux, pour tous les goûts. Chez HiPP, l'alimentation pour bébé est une affaire d'experts. Les enfants aiment et les médecins et sages-femmes sont convaincus.

...es matières premières sont contrôlées afin d'y détecter plus de 1200 résidus ?

L'agriculture biologique s'appuie sur trois piliers fondamentaux : des sols sains, des semences non traitées et une croissance naturelle. Avant qu'un champ ne puisse devenir un



champ HiPP Bio, les employés en contrôlent le sol. Des échantillons sont prélevés et analysés en laboratoire. C'est seulement une fois qu'il est établi que le champ respecte les exigences strictes de HiPP qu'il est pris en considération pour la culture HiPP Bio.

Il va sans dire que les semences ne sont ni traitées de manière chimique, ni génétiquement modifiées. Avant que l'agriculteur ne livre ses carottes bio à l'usine HiPP, notre laboratoire en analyse des échantillons afin d'y détecter la présence de jusqu'à 1200 résidus possibles. C'est un critère bien supérieur à ce qui est imposé par la législation. Avec son analyse moderne des résidus, le laboratoire HiPP de Pfaffenhofen (Allemagne) est un établissement de premier plan en Europe : notre laboratoire est par exemple en mesure de détecter un grain de sel dans un bassin de natation.

...HiPP s'engage particulièrement en faveur du bien-être des animaux ?

Les poussins mâles ne pouvant pas servir à la production d'oeufs sont tués par millions. Il n'est pas compatible avec la notion d'éthique de HiPP qu'un animal soit tué seulement en fonction de son sexe. HiPP protège les poussins mâles en se procurant et en traitant tant les oeufs que la viande fournis par les agriculteurs. L'élevage des poussins mâles devient ainsi également pertinent pour les agriculteurs, dans les meilleures conditions, naturellement : Nous accordons à nos poulets HiPP Bio le temps de croissance dont ils ont besoin, qui est beaucoup plus long que dans l'élevage conventionnel. Les poulets passent le plus de temps possible à l'extérieur dans les prés. Ils y trouvent toujours de l'eau fraîche et de la nourriture provenant des moulins à fourrage contrôlés par HiPP.



Les besoins des dindes et des bovins sont également respectés. Ces animaux passent la majeure partie de leur vie en liberté. Les veaux, par exemple, restent huit mois avec leur mère et boivent son lait.

...Claus HiPP a donné son nom à un papillon ?

HiPP s'engage en faveur de la protection de la biodiversité en participant à de nombreux projets et coopère pour cela avec des partenaires

scientifiques et de protection de la nature. Dans le cadre d'une étude des papillons et insectes menée dans les tropiques, qui a été soutenue par HiPP, un nouveau phalène vert a été découvert. Les scientifiques l'ont baptisé *Rhodochlora claushippi*. Ce « parrainage nominal » représente à nos yeux une marque de reconnaissance des efforts fournis par HiPP pour produire durablement des aliments et protéger la biodiversité.



Bon à savoir

Saviez-vous que sans la pollinisation réalisée par les insectes et les papillons, 75 % des plantes, qui sont essentielles à l'alimentation humaine, ne produiraient aucun fruit ou légume ?



À quoi faut-il
veiller relatifs aux soins
de la peau pendant
la grossesse ?

Posez vos questions de la grossesse
à la petite enfance à notre

Service parents HiPP,
nous serons heureux de vous aider !

Du lundi au
vendredi, de
8h00 à 17h00

Téléphone : 00800 77700002
E-Mail : information@hipp.ch

