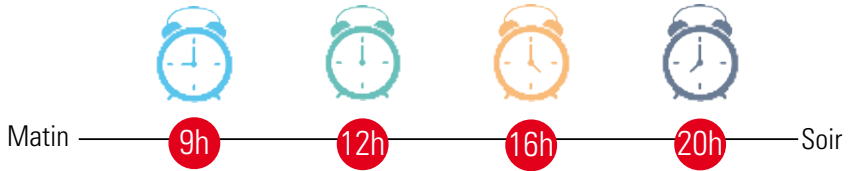




**BIEN CONSOMMER  
PENDANT  
LA GROSSESSE**



4 repas équilibrés par jour



9h



12h / 20h

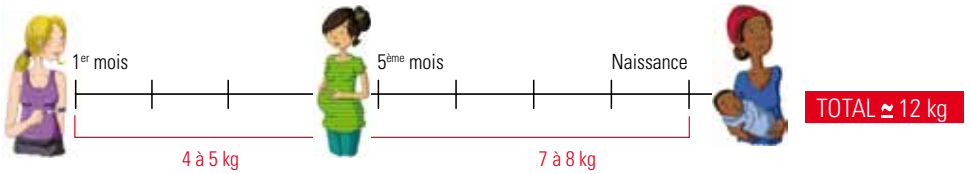


16h

pas de grignotage  
pas besoin de manger 2 fois plus



# LA PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE



± 16 kg



+++ POIDS



+ POIDS





Au moins 5 par jour



3 par jour



À chaque repas

1 par jour



À volonté

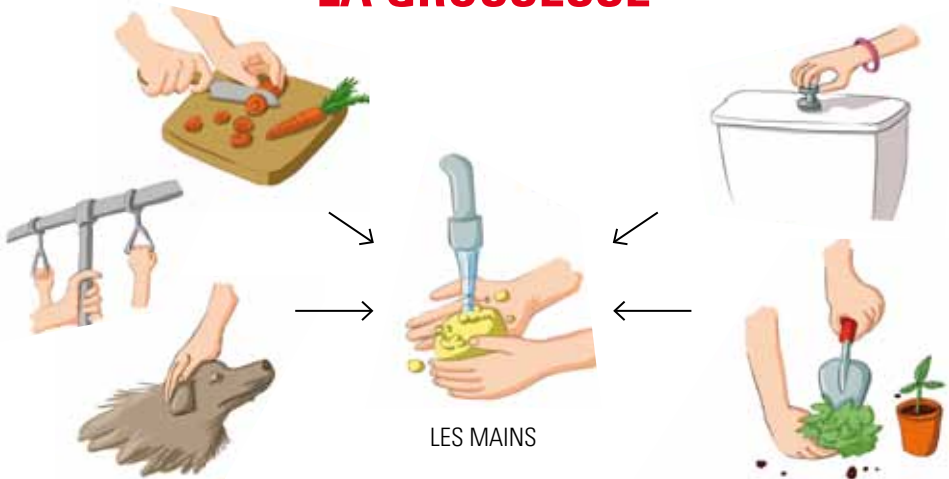


## MANGER ÉQUILIBRÉ



En petite quantité

# CONSEILS D'HYGIÈNE PENDANT LA GROSSESSE



LES ALIMENTS

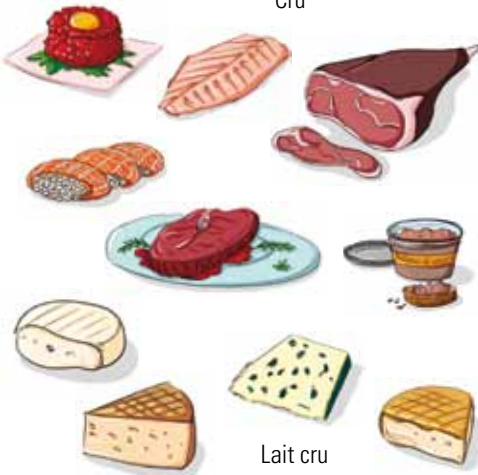




LISTÉRIOSE  
TOXOPLASMOSE



Cru



Lait cru



Éviter les contacts



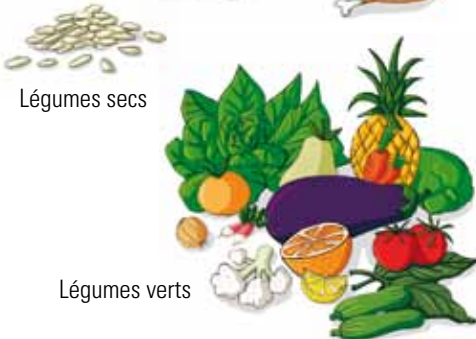
ANÉMIE  
OÙ TROUVER DU FER?



Viandes,  
poissons, œufs



Légumes secs



Légumes verts





# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE



BOUGER AU MOINS  
30 MINUTES PAR JOURS



## NUMÉROS D'URGENCE

### APPELS D'URGENCE



Pompier **18**



Maisons médicales  
de garde  
**04 72 33 00 33**



SAMU **15**  
ou **112**  
à partir d'un portable



SOS Lyon Médecins  
**04 78 83 51 51**

### URGENCE MATERNITÉ

Votre maternité -----

### PHARMACIES DE NUIT

Grande pharmacie Lyonnaise (Lyon 2 <sup>e</sup> )	<b>04 72 56 44 00</b>
Pharmacie des Gratte-Ciel (Villeurbanne)	<b>04 78 84 71 63</b>
Pharmacie de l'Horloge (Tassin-la-Demi-Lune)	<b>04 78 34 26 38</b>
Pharmacie des Portes du Sud (Vénissieux)	<b>04 72 89 40 62</b>
Pharmacie des Portes des Alpes (Saint-Priest)	<b>04 72 37 02 31</b>
<b>Pour connaître la pharmacie de garde</b>	<b>32 37</b>



*Pour toute situation inhabituelle durant votre grossesse :  
consulter immédiatement votre médecin ou sage-femme.*