Ou trouver le calcium et la vitamine D nécessaire à bébé

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

JUIN 11, 2019

3 MINS

Le calcium est essentiel pour le squelette de votre bébé et le vôtre. Il doit être associé à la vitamine D, qui permet de le fixer sur les os.

A quoi servent le calcium et la vitamine D ?

Le **calcium** joue un rôle majeur dans la construction des os, du squelette et des dents de votre bébé. Pendant neuf mois, il va accumuler 30 g de calcium au total : c'est l'équivalent de 3 kg d'emmental ou de 25 litres de lait ! Ses besoins augmentent particulièrement au cours du 3e trimestre, pour la minéralisation de ses os : 200 à 300 mg par jour, soit l'équivalent de 30 g d'emmental ou d'un quart de litre de lait par jour.

Avoir un **apport suffisant en calcium** est également important pour préserver votre capital osseux : votre bébé est en effet prioritaire et pourra « puiser » dans vos réserves si vous n'en consommez pas assez. Cela vous permettra également de donner un lait maternel plus riche à votre bébé à la naissance. Des études ont également montré que le calcium pourrait même réduire le risque de baby blues.

La **vitamine D,** elle, est importante pour la fixation de ce calcium. C'est le pivot d'un équilibre entre vos os, et la construction du squelette et des dents de votre bébé.

Dans mon assiette…

Vos **besoins en calcium** sont estimés à environ 1 000 mg/jour. Soit, par exemple, chaque jour :
1 grand verre de lait
+ 2 yaourts ou 300 g de fromage blanc
+ 30 g d'emmental

D'autres aliments peuvent aussi être, dans des proportions plus modestes, sources de calcium :

- les **eaux riches en calcium** (plus de 150 mg/litre).
- les légumes verts (épinards, brocolis…), les fruits et les céréales.
- les sardines à l'huile, les anchois, les amandes et les figues sèches.

Quant à la **vitamine D,** elle est apportée en petites quantités par votre alimentation, avec, parmi les aliments les plus riches, les poissons gras comme le saumon, les œufs. Elle est aussi et surtout fabriquée par votre peau sous l'action des rayons du soleil.

Nos astuces pratiques

- Diversifiez les différentes **sources de calcium** : produits laitiers évidemment, mais aussi tous les autres aliments susmentionnés qui permettent de compléter

vos apports.

- Préférez le lait demi-écrémé, les fromages à pâte dure comme l’emmental aux fromages à pâte molle comme le camembert.
- Pour augmenter vos apports, agrémentez vos pâtes avec du parmesan, le fromage le plus riche en calcium : 120 mg dans une cuillère à soupe ! Pensez aussi à ajouter du lait dans vos préparations maison : purées de pommes de terre ou de légumes, quiches…
- Si vous ne mangez pas du tout de produits laitiers (par choix ou pour cause d’allergie), votre médecin peut vous prescrire un complément alimentaire.
- Prenez l’air, surtout s’il y a du soleil : c’est excellent pour faire le plein de vitamine D. Attention toutefois à vous protéger avec une crème solaire et un chapeau, et à ne pas vous exposer entre 12 h et 16 h.