

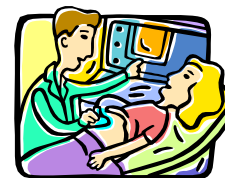
LES 10 COMMANDEMENTS DE LA FUTURE MAMAN

1. Pesez-vous régulièrement (1 fois par semaine), équilibrez votre alimentation, ne mangez pas pour deux et faites attention au sel, aux graisses et aux sucres.



2. Supprimez le tabac, les alcools et les excitants.
3. Ne prenez aucun médicament sans l'accord d'un professionnel médical à qui vous aurez signalé que vous êtes enceinte.

4. N'hésitez pas à prendre votre température au moindre doute. Consultez votre sage-femme ou votre médecin en cas de problème ou de circonstance anormale.



5. Evitez les trop longs voyages et les activités physiques pénibles.
6. Gardez une activité physique régulière mais adaptée à votre grossesse.



7. Choisissez très tôt le mode de garde de votre enfant et sachez que vous pouvez prendre un congé parental pour élever vous-même votre enfant.

8. Réfléchissez dès maintenant au mode d'allaitement que vous adopterez et n'oubliez pas que le lait maternel n'a pas d'équivalent.
9. Préparez-vous sereinement à la naissance de bébé et n'hésitez pas à demander conseil à votre sage-femme ou votre médecin.

10. Et surtout, prenez soin de vous !

