

L'importance de l'hydratation pendant la grossesse

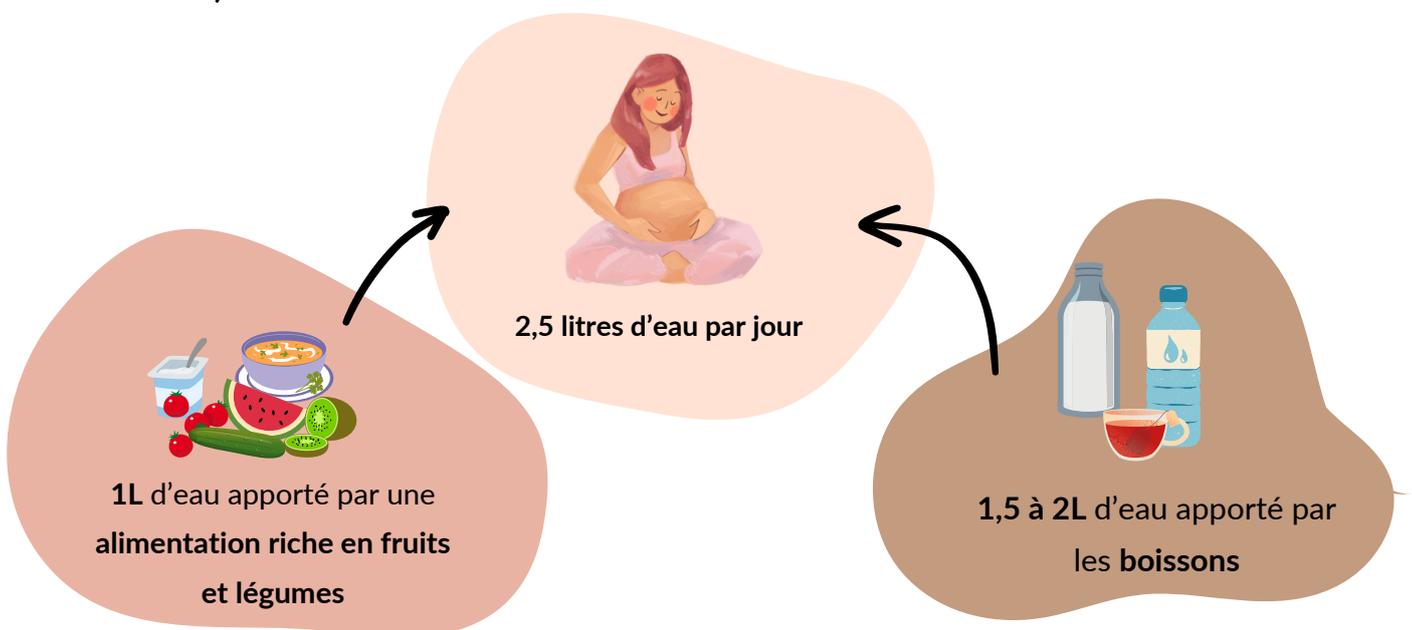
L'eau est la **seule boisson indispensable** à l'organisme et joue un rôle essentiel durant la grossesse.

Pendant cette période, les besoins en eau augmentent pour :

- Soutenir l'augmentation du volume sanguin
- Participer à la constitution du fœtus
- Former et renouveler le liquide amniotique.

Les besoins hydriques

Il est recommandé qu'une femme enceinte boive entre **1,5 et 2 litres d'eau par jour**, voire davantage en fonction de son **activité physique**, de la **température ambiante** ou de la présence de symptômes particuliers (comme les **vomissements**).



L'importance de l'hydratation pendant la grossesse

Comment couvrir vos besoins hydriques journaliers

- **Boire avant d'avoir soif** : *la sensation de soif est un signe de déshydratation.*
- **S'hydrater régulièrement par petites gorgées tout au long de la journée pour une meilleure absorption.**
- **Privilégier** les boissons hydratantes comme l'**eau**, les **infusions** ou le lait. **Limiter** la consommation excessive de **café** et de **thé**, car leurs propriétés diurétiques peuvent accentuer la déshydratation.
- Consommer des **aliments riches en eau** : fruits et légumes, soupes, laitages... pour compléter l'apport hydrique.

Les signes de déshydratation

- Se réveiller la nuit avec une soif intense
- Urines foncées et odorantes
- Constipation
- Fatigue inhabituelle
- Bouche sèche
- Maux de tête et étourdissements

Si ces signes apparaissent, il est important d'augmenter votre consommation d'eau