



ALIMENTATION SAINE PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

AVEC CLARA MUNCK

L'alimentation est l'un des premiers piliers de la santé et de l'approche naturopathique. Comprendre comment ce que l'on mange nous influence au quotidien et le rôle de certains nutriments clés est la porte d'entrée vers une vie saine et pleine de vitalité. L'alimentation est d'autant plus importante en périnatal et postnatal puisque maman mange pour deux (ou plus)! Adresser les habitudes alimentaires pendant cette période permet d'assurer la pleine vitalité de la maman et du bébé et d'optimiser le déroulement de la grossesse, de l'accouchement et l'allaitement, en plus de prévenir certains maux. Ce cours vous aidera à démystifier l'alimentation saine tout en vous donnant des outils à appliquer dans votre pratique ou dans votre vie personnelle.

OBJECTIFS DU COURS / CONTENU

- Comprendre l'importance de l'alimentation pendant la grossesse et l'allaitement
- Comprendre les changements physiques/physiologiques du système digestif pendant cette période.
- Savoir reconnaître une assiette équilibrée et le rôle des macronutriments (protéines, glucides, acides gras, etc) pendant la grossesse
- Connaître les micronutriments essentiels (minéraux, vitamines, etc.) de la période périnatale et leurs principaux rôles
- Recommandations officielles en matière d'alimentation pendant la grossesse
- L'assiette équilibrée en macro et micro nutriments
- Les nutriments essentiels pendant la grossesse et l'allaitement: Apports Nutritionnels de Référence (ANR) et vision naturopathique
- Accompagner la femme végétarienne/végétalienne
- Prévenir et accompagner certains maux et malaises avec l'alimentation
 - Diabète gestationnel
 - Carence en fer
 - Constipation/hémorroïdes
 - "Cravings" ou picas
- Aliments clés et recettes



ALIMENTATION SAINE PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT

AVEC CLARA MUNCK

Formule : Virtuelle	Durée : 2 jours
Nombre d'heures créditées : 60h	Horaire : 9-17h
Évaluations : Oui	
Matériel : Cahier de cours et la présentation powerpoint	
Pré-requis : Aucun	
À qui s'adresse la formation : Accompagnantes à la naissance, futurs et nouveaux parents, thérapeutes en périnatalité et pédiatrie	
Cursus : Ce cours fait partie du cursus "Naturothérapie périnatale" dans la concentration prénatal/grossesse	



À PROPOS DE L'ENSEIGNANTE

Suite à un baccalauréat en Psychologie et Sociologie, Clara Munck décide de plonger dans le monde de la périnatalité et l'accompagnement des femmes. Passionnée par la santé naturelle et tous les aspects de l'être humain- psyché, spiritualité, relations, physiologie, etc- elle décide de poursuivre ses études en naturopathie. Aujourd'hui elle finit un programme de 5 ans afin de devenir naturopathe agréée à l'Institut d'Enseignement en Science Naturopathique (IESN). Clara valorise l'accès à l'information et la connaissance de soi pour faire des choix de vie conscients et en harmonie avec nos valeurs. Elle est aussi coordinatrice à l'Académie Périnatale depuis 2020.