

### Une femme atteinte de PCU peut-elle avoir un bébé?

Oui, une femme atteinte de PCU peut avoir un bébé. Toutefois, il est extrêmement important que son taux de phénylalanine (PHE) soit bien maîtrisé avant et pendant toute sa grossesse. Une femme atteinte de PCU qui apprend qu'elle est enceinte ou qui planifie une grossesse doit en aviser immédiatement sa clinique de santé métabolique.

### Le bébé sera-t-il exposé à des risques?

Si son taux de phénylalanine est bien maîtrisé, une femme atteinte de PCU peut avoir un bébé comme n'importe quelle autre femme. Le personnel de votre clinique de santé métabolique vous indiquera le taux de phénylalanine que vous devrez maintenir.

### Comment bien maîtriser son taux de phénylalanine

Suivre fidèlement votre plan d'alimentation PCU est la seule façon de bien maîtriser votre taux de phénylalanine. Cela signifie que vous devrez suivre un régime alimentaire strict et boire votre formule PCU tous les jours, selon les recommandations du personnel de votre clinique de santé métabolique.

### Régime alimentaire à faible teneur en protéines

Un régime alimentaire à faible teneur en protéines se compose principalement de fruits, de légumes et d'aliments préparés spécialement pour contenir peu de protéines. Les aliments riches en protéines, comme la viande, la volaille, le poisson, le fromage, les œufs, les noix, les graines, le beurre d'arachide, le lait, le yogourt et les autres produits laitiers ne sont pas permis. Les pains, pâtes, riz et céréales standards contiennent aussi des protéines et ne sont habituellement pas autorisés.

\* Certains aliments plus riches en protéines complètes peuvent être acceptables pendant les derniers trimestres de la grossesse. Suivez toujours les recommandations de votre diététiste de santé métabolique.



### Formule adaptée aux personnes atteintes de PCU

Étant donné qu'un régime alimentaire à faible teneur en protéines complètes ne vous fournira pas suffisamment de protéines pour vous garder en bonne santé, vous et votre bébé, vous aurez besoin d'une autre source de protéines. La formule nutritionnelle est la principale source de protéines des personnes atteintes de PCU. Demandez au personnel de votre clinique de santé métabolique de vous indiquer quelle formule convient le mieux à votre cas.



## Conseils importants

### Établissez une routine

Buvez votre formule à des heures régulières. Une fois que vous aurez établi une routine, boire votre formule fera partie de vos habitudes quotidiennes.

### Ayez des collations avec vous

Votre appétit pourrait augmenter.

- Apportez des bâtonnets de carotte et un contenant de trempette à faible teneur en protéines lorsque vous sortez.



- Faites griller un muffin à faible teneur en protéines et étalez-y de la margarine sans produits laitiers.



### Planifiez vos repas

Établissez un plan de repas pour la semaine et cuisinez à l'avance. Préparez des recettes à faible teneur en protéines en grandes quantités et congelez-les en portions individuelles.

### Évitez de manquer de formule

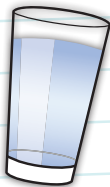
Sachez toujours la quantité de formule qu'il vous reste. Assurez-vous de passer vos commandes avant d'arriver au bout de vos réserves.

### Ayez des réserves supplémentaires

Conservez une portion supplémentaire de formule dans votre sac à main, votre tiroir de bureau au travail ou chez les personnes que vous visitez souvent. Cela pourra vous dépanner en cas d'oubli à la maison.

### Buvez beaucoup

Il est important de boire de l'eau et de bien s'hydrater pendant la grossesse. Privilégiez la consommation de votre formule, mais buvez aussi beaucoup d'eau.



## Mon alimentation changera-t-elle pendant ma grossesse?

Les besoins en calories, en protéines et en autres nutriments changent tout au long de la grossesse. Une surveillance étroite et une bonne communication avec votre clinique de santé métabolique seront primordiales.

## Communiquez avec votre clinique de santé métabolique

Votre appétit, vos goûts et vos habitudes alimentaires pourraient changer pendant votre grossesse. Votre diététiste de santé métabolique pourra vous aider à établir un plan d'alimentation saine et à faible teneur en protéines.

## Et le plus important...

Obtenir et maintenir une bonne maîtrise de votre taux de phénylalanine revêt une importance cruciale si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse.

Communiquez immédiatement avec votre clinique de santé métabolique si vous envisagez d'avoir un enfant.

Les renseignements contenus dans le présent document éducatif sont présentés à titre informatif uniquement et ne visent pas à remplacer l'avis médical d'un professionnel spécialisé en santé métabolique. Les décisions en lien avec la santé doivent être prises en collaboration avec un professionnel de la santé qualifié. Le présent document ne vise pas à remplacer un avis émis, un diagnostic posé ou un traitement prescrit par un professionnel de la santé.

Tous les produits illustrés sont des préparations spécialisées de Nutricia North America pour la prise en charge nutritionnelle de la phénylcétonurie (PCU) avérée et doivent être utilisés sous surveillance médicale.