LA PCU ET LA GROSSESSE

Un moment tres spécial de la vie

Avant la conception

Félicitations, vous avez fait le premier pas avant d'avoir un bébé.

L'aventure vers la maternité commence avec votre clinique de santé métabolique. Il est essentiel que vous travailliez en collaboration avec votre clinique avant, pendant et même après votre grossesse. Votre clinique est la seule à pouvoir vous guider de manière optimale pour assurer le meilleur résultat pour vous et votre bébé. Elle travaillera avec vous pour assurer un niveau de phénylalanine (PHE) dans le sang bien contrôlé avant votre grossesse et tout au long de celle-ci.

Les études sur la phénylcétonurie maternelle montrent que des niveaux sanguins incontrôlés de PHE pendant la grossesse peuvent causer ces problèmes chez le bébé :

- microcéphalie (petite tête);
- handicap mental;
- problèmes comportementaux;
- cardiopathie congénitale;
- faible poids à la naissance et faible taille pour l'âge du bébé.

Keeping your PHE levels within recommended range will help protect your baby from these risks.

Discutez des niveaux de PHE recommandés pendant la grossesse avec votre professionnel de la santé métabolique.

Ce document contient des conseils pour toute la durée de votre grossesse. Vous devez cependant toujours accorder la priorité aux instructions de votre clinique.

Étapes à suivre pour avoir un niveau de PHE correspondant aux limites recommandées :

Reprenez le régime alimentaire faible en PHE

- Trouvez des recettes à faible teneur en PHE au NutriciaMetabolics.com/Recipes (en anglais seulement);
- Essayez des recettes véganes, mais évitez les ingrédients contenant des protéines végétales comme les légumineuses, le soya, le tofu, etc.;
- Utilisez des versions à faible teneur en protéines de pain, de riz et de pâtes plutôt que les versions régulières.

Trouvez une préparation PCU que vous aimez

- Nutricia offre la plus grande variété d'options de préparations PCU. Vous en trouverez sans aucun doute une qui conviendra à vos goûts et à vos besoins (voir la page 15);
- Faites un plan et respectez-le. Vous vous assurerez ainsi de prendre toute la préparation prescrite chaque jour.

Trouvez une nouvelle routine

- Grâce au prélèvement régulier d'échantillons de sang, vous saurez quand votre niveau de PHE se situe à l'intérieur des limites sécuritaires pour la grossesse. Configurez un rappel sur votre calendrier ou sur votre téléphone cellulaire pour l'envoi de vos échantillons de sang à la clinique;
- La planification des repas facilitera les courses et les nouvelles habitudes de repas.

Connectez-vous

- Joignez-vous à un groupe en ligne sur la PCU pour partager, discuter et apprendre à connaître d'autres femmes atteintes de PCU qui sont enceintes, qui comptent tomber enceintes ou qui ont des conseils à partager à la suite de leur dernière grossesse.

1er trimestre

Pendant ce trimestre, vous prendrez 0,5 à 2,3 kilos (1 à 5 livres).
Votre bébé passera de la taille d'une petite graine de pavot à celle d'un citron.

Certaines femmes disent avoir des nausées pendant le 1er trimestre et avoir de la difficulté à garder la nourriture. Malgré cela, il est extrêmement important que vous buviez votre préparation, car elle vous apporte des nutriments et des protéines qui conviennent à la PCU, ce qui est essentiel pour vous et votre bébé.

En cas de nausée ou de vomissements, voici quelques conseils pour vous aider :

- Essayez de ne manger que des aliments que vous aimez;
- Rappelez-vous que les aliments froids sont parfois mieux tolérés que les aliments chauds;
- Évitez d'avoir le ventre vide :
  - Essayez de manger de petites collations toutes les deux heures pendant la journée;
- Demandez à votre diététiste métabolique si vous pouvez prendre une préparation PCU à plus faible volume;
- Divisez votre préparation PCU actuelle en petites portions régulières à prendre pendant la journée;
- Demandez à votre diététiste métabolique si vous pouvez essayer une préparation PCU qui a une odeur moins prononcée :
  - Vous pouvez aussi boire votre préparation PCU actuelle dans un contenant fermé et avec une paille pour éviter de sentir la préparation PCU en la buvant;
- Ne prenez pas de suppléments de vitamine ou de minéraux l'estomac vide.

**Certaines femmes disent aussi souffrir de constipation pendant le 1er trimestre.
Voici quelques conseils pour vous aider :**

- Mangez surtout des fruits et des légumes qui ont une forte teneur en fibres et qui contiennent peu de PHE;
- Assurez-vous de boire assez d'eau.

N'ATTENDEZ PAS. Avertissez votre clinique si vos nausées, vos vomissements ou votre constipation ne s'améliorent pas.

2e trimestre

Vous commencerez maintenant à prendre de 0,23 à 0,45 kilos (0,5 à 1 livre) par semaine, selon votre poids avant la grossesse. Pendant le 2e trimestre, votre bébé passera de la taille d'une pêche à celle d'une courge poivrée.

Pendant cette période, vous pourriez sentir que votre appétit revient et que vous voulez manger davantage. Il est toujours extrêmement important de surveiller votre niveau de PHE. Collaborez avec votre diététiste métabolique et établissez un plan pour les repas.

Si vous avez faim, buvez d'abord votre préparation. Il pourrait aussi être utile de préparer des collations rationnées à faible teneur en PHE pour la semaine :

- Préparez des sacs de portions individuelles de bretzels, de maïs soufflé et de céréales à faible teneur en protéines :
  - Pensez à manger des aliments sans gluten*;
- Pâte de fruits et fruits frais;
- Légumes coupés en tranches, par exemple des concombres, des poivrons, des courgettes, etc.;
- Rations de cerises, de tomates cerises ou de mini-carottes;
- Soyez prévoyante et mettez au congélateur de grandes quantités d'aliments comme des pains, des gâteaux secs, des muffins, des biscuits et des soupes à faible teneur en protéines.

Soyez prête!
À cette étape, votre tolérance quotidienne au PHE pourrait augmenter, ce qui signifie plus d'options pour vous nourrir. Votre diététiste travaillera en étroite collaboration avec vous et surveillera votre taux de PHE sanguin. Rappelez-vous cependant que la préparation PCU demeure la principale source de protéines convenant à la PCU pour vous et pour le bébé que vous portez et qui grandit rapidement.

* Lisez les étiquettes et vérifiez la taille des portions quand vous préparez une collation. La teneur en PHE varie selon la marque. Ce ne sont pas tous les aliments sans gluten qui ont une faible teneur en protéines. Pour de plus amples renseignements sur la manière de trouver la teneur en PHE des aliments communs, consultez le www.HowMuchPHE.org (en anglais) ou le TyrophED.com (en français).

3e trimestre

Selon votre poids avant de tomber enceinte, vous aurez gagné environ 5 à 18 kilos (11 à 40 livres) d'ici la fin de votre grossesse. Au cours du 3e trimestre, votre bébé passera de la taille d'une grosse courge musquée à celle d'un petit melon d'eau.

Vous approchez maintenant du grand jour. À mesure que votre bébé grossit, vous pourriez avoir des reflux, des brûlements d'estomac ou vous sentir rapidement gonflée.

En cas de brûlements d'estomac, voici quelques conseils pour vous aider :

- Évitez la caféine, la menthe poivrée ou la menthe verte, les boissons gazéifiées, les aliments épicés et les aliments acides;
- Évitez les repas copieux :
  - Essayez de manger de petits repas réguliers tout au long de la journée;
- Limitez les repas pris peu de temps avant l'heure du coucher;
- Dormez la tête élevée;
- Mangez des friandises au gingembre ou buvez du thé au gingembre.

Vous avez travaillé très dur pour suivre votre régime alimentaire. Faites un plan pour vous aider à continuer de le suivre après la naissance du bébé. **Voici des suggestions** :

- Apprenez à votre partenaire, à votre famille et à vos amis comment préparer votre préparation pour qu'ils puissent vous aider pendant les premières semaines;
- Partagez vos recettes favorites avec votre famille et vos amis pour qu'ils puissent vous cuisiner des repas;
- Avant l'arrivée de votre bébé, cuisinez des repas à faible teneur en protéines et faciles à réchauffer et congelez-les.

Vous y êtes presque! Continuez d'envoyer vos échantillons sanguins.

Bébé est arrivé!

Votre nouveau et merveilleux petit trésor est là. Vous avez travaillé très dur pour suivre votre régime alimentaire et vous rendre jusqu'ici. N'abandonnez pas : vous devez vous occuper d'une autre personne maintenant et vous devez poursuivre votre régime alimentaire pour être au mieux.

Comme vous le savez, abandonner votre régime alimentaire pourrait faire augmenter votre niveau de PHE et faire diminuer votre niveau de tyrosine (TYR) dans le sang.

L'accumulation (niveaux élevés) de PHE peut provoquer :

- Des difficultés à se concentrer;
- Un sentiment de fatigue, de la mauvaise humeur ou de la confusion;
- Des tremblements dans les mains, les doigts, les pieds ou les jambes;
- Une mauvaise mémoire, une mauvaise mémoire à court terme ou des pertes de mémoire en général;
- De la difficulté à se concentrer au travail ou à l'école;
- De la difficulté à suivre les consignes et à résoudre des problèmes;
- De l'anxiété, des phobies ou une dépression.

Prendre soin d'un nouveau-né est difficile. Assurez-vous de bien intégrer la prise de votre préparation à votre routine quotidienne. Voici quelques conseils :

- Configurez une alarme qui sonnera plusieurs fois par jour pour vous rappeler de boire votre préparation;
- Demandez à votre partenaire, à votre famille ou à vos amis de s'occuper de préparer l'équivalent de 24 heures de préparation;
- Profitez du moment où vous nourrissez votre bébé pour prendre votre préparation;
- Commencez votre journée en mélangeant votre préparation avec des fruits pour en faire un smoothie.

Suivre votre régime alimentaire est important pour vous comme pour votre bébé!

Veuillez demander de l'aide à un professionnel de la santé si vous commencez à vous sentir déprimée ou dépassée

L'allaitement

Vous pouvez allaiter votre bébé comme n'importe quelle autre mère. Les calories jouent un rôle important dans la capacité à produire du lait pour toutes les mères qui allaitent. Votre diététiste vérifiera comment votre apport en PHE et votre régime alimentaire général pourraient changer à cause de l'allaitement.

Voici quelques conseils pour quand vous avez besoin de plus de calories :

- Mélangez de l'huile ou de la margarine sans produits laitiers avec du riz ou des pâtes à faible teneur en protéines;
- Si votre diététiste croit que cela vous aidera, changez votre préparation PCU à faible teneur en calories pour une préparation PCU à plus forte teneur en calories et qui contient des lipides;
- Trempez du pain à faible teneur en protéines dans de l'huile d'olive;
- Ajoutez des avocats aux salades ou aux sandwichs;
- Ajoutez des aliments sucrés à vos thés, vos cafés, vos muffins et vos smoothies :
  - Sirop d'érable, miel, nectar d'agave, sucre.

Assurez-vous de continuer de vérifier vos niveaux sanguins régulièrement!

La cuisine a faible teneur en protéines

La planification, les listes d'épicerie et les recettes à bases de légumes vous aideront à garder le contrôle sur votre niveau de PHE.

Voici deux recettes à faible teneur en protéines rapides et délicieuses.

Bouchées de pizza aux courgettes

1 très grande courgette (400 g)
1 c. à thé de sel
Huile d'olive en vaporisateur
¼ tasse de sauce tomate
½ tasse de fromage à faible teneur en protéines

Préparation :

1. Préchauffer le four à 450 °F (230 °C)
2. Couper la courgette en tranches de 1,3 cm (½ pouce)
3. Vaporiser l'huile d'olive sur une plaque de cuisson et y placer les tranches de courgette
4. Faire cuire de chaque côté pendant 8 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient légèrement foncées
5. Étendre la sauce tomate sur les tranches avec une cuillère
6. Mettre du fromage à faible teneur en protéines sur chaque tranche
7. Remettre au four 2 minutes

1 bouchée de pizza (70 g)
Protéines 0,8 g PHE 30 mg

Frites de jicama

1 jicama (0,45 kg ou 1 lb), pelé et coupé en frites épaisses de 1,3 cm (½ pouce)
1 c. à table d'huile d'olive
½ c. à thé de gros sel
½ c. à thé de poudre d'ail
½ c. à thé de paprika
¼ c. à thé de poivre noir moulu

Préparation :

1. Préchauffer le four à 400 °F (205 °C)
2. Couvrir une plaque à biscuit de papier d'aluminium et y déposer une grille
3. Faire bouillir l'eau dans une casserole de taille moyenne à feu moyen
4. Ajouter le jicama et faire cuire pendant 8 minutes jusqu'à ce que le jicama soit moins croustillant
5. Égoutter dans une passoire
6. Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive et les épices avec les frites de jicama
7. Placer sur la grille
8. Faire cuire pendant 45 minutes jusqu'à ce que les frites soient foncées. Servir immédiatement

Astuce pour la préparation : *Pour faire bouillir les tranches de jicama au micro-ondes plutôt que dans le four, les placer dans un bol allant au four à micr o-ondes. Ajouter 2 c. à table d'eau. Couvrir et mettre au four à micro-ondes pendant 15 minutes, en arrêtant le four une fois pour mélanger doucement les frites.*

Conseil : *Mélanger avec vos arômes, vos herbes et vos épices favoris pour ajouter de la variété.*

Donne 2 portions (170 g)
Protein 1 g PHE 29 mg

Découvrez plus de recettes au **NutriciaMetabolics.com** (en anglais seulement)

Les produits Nutricia

Trouvez le produit PCU qui vous convient

Chaque personne est différente et a des besoins différents, surtout pendant la grossesse. Le goût, l'odeur et le volume peuvent parfois poser des difficultés. Nutricia offre une vaste gamme de préparations PCU pour aider pendant ce moment important.

Toutes les préparations PCU doivent être utilisées uniquement sous surveillance médicale et un professionnel de la santé doit en effectuer la supervision. Consultez toujours votre professionnel de la santé métabolique avant d'apporter tout changement à votre régime alimentaire PCU.

Demandez des échantillons à votre diététiste, en appelant au **1 877 636-2283** ou en envoyant un courriel à **Canada.CustomerService@nutricia.com**.

Tous les produits présentés sont des aliments à usage diététique spécial de Nutricia North America pour la phénylcétonurie (PCU) et doivent être pris sous surveillance médicale.

Consultez le **NutriciaMetabolics.com** (en anglais seulement) pour de plus amples renseignements.

Vous cherchez une préparation PCU avec plus de calories?

	Nom du produit	Description
	PhenylAde® GMP READY	• Nature • À base de GMP • Préparation prête à boire • DHA et EPA ajoutés • 10 g d'ÉP (18 mg de PHE)/110 kcal (par contenant de 250 ml; 8,5 onces liquides)
	PhenylAde® GMP Drink Mix	• 2 saveurs (original et vanille) • À base de GMP • DHA ajouté • 10 g d'ÉP (15,3 mg de PHE)/132 kcal (180 ml, 6 onces liquides)
	PhenylAde® Essential DrinkMix	• 5 saveurs (non aromatisé, vanille, chocolat, crème à l'orange et fraise) • 10 g d'ÉP/157 kcal (240 ml, 8 onces liquides)
	Periflex® LQ	• 2 saveurs (crème à l'orange et crème de petits fruits) • Préparation prête à boire • 10 g d'ÉP/107 kcal (15 g d'ÉP et 160 kcal par contenant de 250 ml; 8,5 onces liquides)
	Periflex® Advance	• 2 saveurs (non aromatisé et orange) • 10 g d'ÉP/110 kcal (120 ml, 4 onces liquides)

Vous voulez une préparation PCU à plus faible volume?

	Nom du produit	Description
	PhenylAde® GMP ULTRA	• 2 saveurs (limonade et vanille) • À base de GMP • 10 g d'ÉP (18 mg PHE)/49 kcal (20 g d'ÉP et 98 kcal par sachet)
	PhenylAde® 60 Drink Mix	• 2 saveurs (non aromatisé et vanille) • 10 g d'ÉP/49 kcal (90 ml, 3 onces liquides)
	Lophlex® LQ	• 3 saveurs (jus d'orange, explosion de petits fruits et jus tropical) • À base de jus • Préparation prête à boire • DHA ajouté • 10 g d'ÉP/60 kcal (20 g d'ÉP et 120 kcal par sachet de 125 ml; 4,2 onces liquides)
	PKU Maxamum®	• 2 saveurs (non aromatisé et orange) • 10 g d'ÉP/76 kcal (120 ml; 4 onces liquides)

Est-ce que l'odeur ou le goût de la préparation PCU est un problème?

	Nom du produit	Description
	PhenylAde® GMP Mix-In	• Se mélange à n'importe quel aliment liquide ou semi-solide sans en modifier grandement le goût • À base de GMP • 10 g d'ÉP (15,3 mg de PHE)/42 kcal†
	PhenylAde® MTE Amino Acid Blend	• Se mélange avec tous liquides aromatisés (sauf avec l'eau non aromatisée) • 10 g d'ÉP/40 kcal†

Veuillez prendre note qu'un apport suffisant en lipides et en calories provenant d'autres sources est essentiel avec l'utilisation de ces produits; ces produits doivent être combinés à un supplément de vitamines et de minéraux approprié quand ils sont pris comme seule source de préparation PCU.

†Pour le produit seul; les liquides aromatisés ajoutés au produit peuvent modifier la teneur en calories et en PHE

VOUS VOULEZ ESSAYER QUELQUE CHOSE DE NOUVEAU?

3 MANIÈRES SIMPLES DE DEMANDER UN ÉCHANTILLON

1. Demandez à votre clinique métabolique
2. Envoyez-nous un courriel à Canada.CustomerService@nutricia.com
3. Appelez Nutricia au 1-877-636-2283

Intervenants (coordonnées)

Mon/ma diététiste

Nom : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Mon infirmière

Nom : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Mon médecin

Nom : .....

Téléphone : .....

Courriel : .....

Notes

Notes

Votre aventure familiale est sur le point de commencer... Nutricia est là pour vous aider en cours de route.

« C'est l'aventure la plus difficile et la plus gratifiante dans la vie d'une femme atteinte de PCU et elle vaut chaque seconde du travail difficile que nous investissons dans notre grossesse. »

Lisa Marie , PCU classique, 36 ans, Nord du NJ

« J'ai enfin mis au monde ma petite fille Claire Marie, belle et en santé (3,3 kg). Je suis si fière de moi et de ce que j'ai accompli avec mon régime alimentaire et ma grossesse. Maintenant, je peux profiter du temps passé avec mon petit porte-bonheur! Je me sens choyée. »

Leann, Classical PKU, Age 28, Tampa, FL

NUTRICIA

ZPPBFC-CNF 3/23

© 2023 Nutricia North America. Tous droits réservé.