

JE SUIS ENCEINTE ET EN SURPOIDS

PEUT-IL Y AVOIR DES CONSÉQUENCES POUR MON BÉBÉ ?

Bulle Ronde

Pour toute femme enceinte
en excès de poids avant sa grossesse
($IMC > 25\text{kg/m}^2$),
quels que soient le terme et la maternité
d'accouchement



INSCRIPTION GRATUITE

En appelant le secrétariat de
diabétologie au 05.67.77.11.61
ou en envoyant un mail à
diabeto.pdv@chu-toulouse.fr

Maternité Paule de Viguier
sur le site de Purpan
Lignes 1 et 2 du tramway –
Arrêt « Purpan »
Bus lignes 45-46-64-66

POURQUOI ?

Le programme "Bulle Ronde" vise à :

- soutenir et rassurer les femmes sur leurs compétences maternelles ainsi que sur les capacités du nourrisson (autorégulation, diversité des goûts et des textures)
- aider les futures mamans à mettre en place des changements en termes d'alimentation et d'activité physique dès la grossesse pour
 - limiter la prise pondérale pendant la grossesse en accord avec les recommandations internationales
 - agir sur l'environnement du futur enfant.



Bulle Ronde est un programme d'éducation thérapeutique autorisé par l'Agence Régionale de Santé animé par une sage-femme, une psychologue, une diététicienne et une pédiatre.

Il se décline en 3 séances :

- 1 entretien individuel téléphonique
- 1 séance collective « grossesse » pendant une journée le mardi en petit groupe sur la maternité Paule de Viguier
- 1 séance collective « post natale » proposée en visioconférence le lundi après-midi, 2 à 3 mois après l'accouchement

TÉMOIGNAGES

"J'ai appris plein de choses. Je me sens apaisée, plus sereine face à mon passé et face à mon poids. Je craignais tellement une leçon supplémentaire."

"Je me suis sentie bien, écoutée, pas jugée."

"C'est ma 3ème grossesse, je regrette de ne pas avoir pu bénéficier de ce programme pour mes deux premiers enfants."

"J'ai pu comprendre comment éviter de prendre trop de poids pendant ma grossesse sans me priver. J'avais quelques fausses idées, j'ai entendu des messages rassurants et adaptés à ma propre vie."