La prise de poids pendant la grossesse

Un poids santé... ça commence et ça s'arrête où?

La prise de poids fait naturellement partie de la grossesse. N'essayez pas de perdre du poids pendant que vous êtes enceinte.

Bien qu'une certaine prise de poids puisse survenir au cours du premier trimestre, elle est généralement minime. La plupart du gain de poids se produit au cours des deuxième et troisième trimestres.

Chaque corps est différent et il n'y a pas de prise de poids idéale à atteindre. Il existe plutôt une fourchette de prise de poids qui est bonne pour vous et votre bébé. Une prise de poids saine dépend de votre poids avant la grossesse et d'autres facteurs.

Discutez avec votre professionnel de la santé pour savoir quel est le poids idéal à prendre durant votre grossesse ou appelez le 8 1 1 pour parler à un diététiste de HealthLink BC.

À RETENIR

Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée favorisent une prise de poids saine pour vous et votre bébé.

LE SAVIEZ-VOUS?

Une prise de poids insuffisante ou excessive peut entraîner certains risques pour votre santé et celle de votre bébé. Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant la prise de poids saine pendant votre grossesse, parlez-en à votre professionnel de la santé.

Comment une prise de poids d'environ 14 kg (30 lb) s'accumule

Poids supplémentaire pour faire face à la grossesse et à l'allaitement maternel ou l'allaitement à la poitrine :
2,5 à 3,5 kg (5 à 8 lb)

Sang : 2 kg (4 lb)

Liquide retenu par l'organisme : poids variable

Seins ou poitrine : 1,5 kg (3 lb)

Placenta : 500 g (1 lb)

Bébé : 3,5 kg (7,5 lb)

Utérus : 1 kg ou + (2,5 lb)

Liquide amniotique : 1 kg (2 lb)

