

Gain de poids idéal

Il est important, normal et sain de prendre du poids au cours de votre grossesse. Le fait de prendre du poids régulièrement est un bon signe parce que cela indique que :

- votre bébé se développe;
- votre utérus et votre placenta grossissent;
- vos seins se développent en prévision de l'allaitement;
- votre corps produit plus de sang pour apporter des nutriments et de l'oxygène à votre bébé.

Combien de poids devrais-je prendre au cours de ma grossesse?

La plupart des femmes enceintes prennent entre 25 et 35 livres au cours de leur grossesse.

Le poids que vous devriez prendre au cours de votre grossesse dépend de votre poids avant de tomber enceinte.

En règle générale, vous devriez prendre entre deux et quatre livres au cours du premier trimestre, puis environ une livre par semaine jusqu'à la naissance de votre bébé.

Comment ce poids supplémentaire est-il distribué dans votre corps?

2,76 kg (6 lb) Muscles et graisse

Vos muscles se développent et votre corps produit plus de graisse pour vous aider à rester en bonne santé durant votre grossesse.

1,5 kg (3,3 lb) Sang et liquides organiques

Lorsque vous êtes enceinte, votre corps produit plus de sang, qui contribue à apporter des nutriments et de l'oxygène à votre bébé.

1,1 kg (2,5 lb) Seins

Vos seins se développent en prévision de l'allaitement.

1,1 kg (2,5 lb) Utérus

Votre utérus devient environ vingt fois plus gros durant la grossesse à mesure que le fœtus se développe.

3,4 kg (7,5 lb)

Poids moyen d'un bébé à la naissance

0,7 kg (1,5 lb) Placenta

Le placenta se forme au cours de la grossesse et vous permet de faire passer les nutriments (nourriture) au fœtus. De plus, le placenta permet au fœtus de vous faire passer ses déchets.

0,9 kg (2 lb) Liquide amniotique

Liquide où baigne et grandit le fœtus pendant la grossesse



Désirez-vous en savoir plus sur la nutrition, sur la santé et sur le développement de votre bébé?

Obtenez des renseignements sur les projets du programme Bébés en santé ou du Programme canadien de nutrition prénatale offerts dans votre région.

Composez le 945-1301 ou le numéro sans frais 1 800 848-0140

(Les utilisateurs d'appareils de télécommunication pour malentendants doivent composer le 945-1305.) Si vous vivez dans une collectivité autochtone, composez le 983-4199 pour demander des renseignements sur les programmes fédéraux.



Les enfants et les familles d'abord