

Prise de poids durant la grossesse

Vous pouvez faire beaucoup de choses pour assurer la naissance d'un nourrisson en bonne santé. Une des plus importantes consiste à se nourrir correctement de façon à prendre le poids dont on a besoin pour assurer la subsistance d'une deuxième personne. Vous pouvez faire beaucoup de choses pour assurer la naissance d'un nourrisson en bonne santé. Une des plus importantes consiste à se nourrir correctement de façon à prendre le poids dont on a besoin pour assurer la subsistance d'une deuxième personne. Les professionnels de la santé surveillent la prise de poids tout au long de la grossesse pour s'assurer qu'elle correspond aux recommandations. Il est également possible de discuter avec eux du bien fondé d'établir un programme d'activité physique quotidienne basé sur votre mode de vie avant la grossesse.

Le gain de poids recommandé pendant la grossesse dépend du poids de la mère avant la conception par rapport à sa taille (indice de masse corporelle, IMC)



Catégories de l'IMC avant la grossesse	IMC (kg/m ²)	Gain pondéral total		Taux de gain de poids* au 2 ^e et au 3 ^e trimestres	
		kg/semaine	lb/semaine	kg	lb
Poids insuffisant	< 18,5	0,5	1,0	12,5 - 18	28 - 40
Poids normal	18,5 - 24,9	0,4	1,0	11,5 - 16	25 - 35
Excès de poids	25,0 - 29,9	0,3	0,6	7 - 11,5	15 - 25
Obésité	≥ 30,0	0,2	0,5	5 - 9	11 - 20

*Les calculs supposent un gain pondéral de 0,5 à 2 kg au premier trimestre.

Les calculs ne seront pas les mêmes pour les grossesses multiples; il est préférable de consulter un professionnel de la santé pour obtenir des conseils sur le gain pondéral adéquat.

D'après: Lignes directrices de Santé Canada sur la nutrition pendant la grossesse – gain de poids pendant la grossesse, 2009; Institute of Medicine, 2009.