

# Le saviez-vous?

Une future maman n'a pas besoin de «manger pour deux» Le fait de prendre le poids recommandé pendant la grossesse peut favoriser le bon développement de votre bébé avant la naissance et assurer un poids normal à la naissance. Normalement, les femmes qui ont un poids santé en début de grossesse ne voient pas leurs besoins énergétiques augmenter au cours du premier trimestre. Toutefois, elles auront besoin de 350 à 400 calories supplémentaires par jour pendant les 6 derniers mois pour assurer une croissance et un développement sains à leur bébé.