

La prise de poids pendant la grossesse

C'est quoi... l'indice de masse corporelle (IMC)?

Il s'agit d'une mesure de votre poids par rapport à votre grandeur. Un IMC santé au cours de la grossesse devrait se situer entre 18,5 et 24,9. Voyez comment calculer le vôtre en consultant healthlinkbc.ca.

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

Un gain de poids permettant de rester en bonne santé durant la grossesse devrait se situer entre 5 et 18 kg (11 et 40 lb). Si vous attendez des jumeaux, vous devriez prendre de 11 à 25 kg (de 25 à 54 lb).

Ce qui vous convient dépend de votre poids avant la grossesse :

- Si votre IMC est de moins de 18,5, vous devriez prendre de 13 à 18 kg (de 28 à 40 lb).
- Si votre IMC est de 18,5 à 24,9, vous devriez prendre de 11 à 16 kg (de 25 à 35 lb).
- Si votre IMC est de 25 à 29,9, vous devriez prendre de 7 à 11 kg (de 15 à 25 lb).
- Si votre IMC est de 30 ou plus, vous devriez prendre de 5 à 9 kg (de 11 à 20 lb).

N'essayez pas de perdre du poids pendant que vous êtes enceinte.

Au cours du premier trimestre, un léger gain de poids est préférable, soit de 500 g à 2 kg (de 1 à 4,5 lb) en tout. Si vous perdez ou prenez plus de 10 % de votre poids d'avant la grossesse, consultez votre professionnel de la santé.

Au cours du deuxième et du troisième trimestres, visez un gain de poids régulier d'environ 200 à 500 g (de 0,5 à 1 lb) par semaine.

Pour plus d'information, adressez-vous à votre professionnel de la santé ou composez le 811 pour parler à une diététiste de HealthLink BC.



LE SAVIEZ-VOUS?

Prendre trop de poids durant votre grossesse n'est bon ni pour votre santé, ni pour celle de votre bébé. Cela peut accroître vos risques de diabète gestationnel (communément appelé « diabète de grossesse »), provoquer de l'hypertension et entraîner un accouchement difficile. Votre enfant courra aussi plus de risques d'être en surpoids en grandissant.

De quoi se compose une prise de poids normale d'environ 14 kg (30 lb)?

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

Sang : 2 kg (4 lb)

Eau retenue par l'organisme : poids variable

Seins : 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)



À RETENIR

Bouger et bien manger favorise un gain de poids sain et équilibré. Mangez deux fois plus santé... au lieu de « manger pour deux ».

