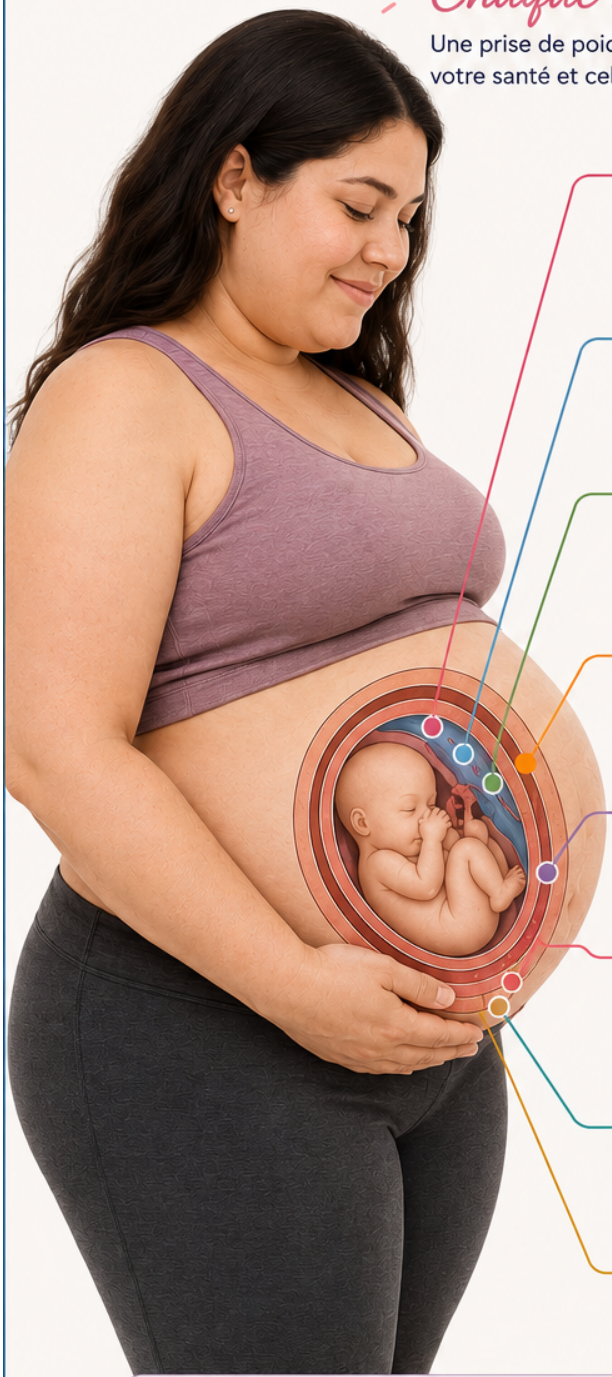
D'OÙ PROVIENT LA PRISE DE POIDS PENDANT LA GROSSESSE ?

Chaque kilo compte ! ♡

Une prise de poids saine pendant la grossesse soutient votre santé et celle de votre bébé en pleine croissance.



BÉBÉ
~3,4–3,9 kg (7,5–8,5 lb)
Votre bebé représente environ 3,4 à 3,9 kg de prise de poids.

LIQUIDE AMNIOTIQUE
~0,9 kg (2 lb)
Le liquide qui entoure et protège votre bébé.

PLACENTA
~0,7–0,9 kg (1,5–2 lb)
Fournit l'oxygène et les nutriments à votre bebé.

AUGMENTATION DE LA TAILLE DE L'UTÉRUS
~0,9 kg (2 lb)
Votre utérus passe d'environ 60 g à plus de 900 g.

AUGMENTATION DES RÉSERVES DE GRAISSE
~2,7–3,6 kg (6–8 lb)
Réserves d'énergie pour soutenir votre bebé et préparer l'allaitement.

AUGMENTATION DU VOLUME SANGUIN
~1,4–1,8 kg (3–4 lb)
Soutient votre bébé en pleine croissance et prépare votre corps à l'accouchement.

TISSU MAMMAIRE
~0,5–0,9 kg (1–2 lb)
Le tissu glandulaire augmente en préparation à la production de lait.

LIQUIDES SUPPLÉMENTAIRES
~0,9–1,4 kg (2–3 lb)
Comprend l'augmentation des liquides dans votre corps (eau dans les tissus, etc.).

PRISE DE POIDS TOTALE HABITUELLE
11,5 à 16 kg (25 à 35 lb)
(Varie selon l'IMC avant la grossesse)

Chaque grossesse est unique. Travaillez avec votre professionnel·le de la santé pour déterminer la prise de poids idéale pour vous.

Sources : *Institut de médecine (IOM) – Recommandations pour la prise de poids pendant la grossesse*