

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Prise de poids pendant la grossesse

Il est important, normal et sain de prendre du poids pendant la grossesse.

Une prise de poids constante est un bon signe, car cela indique que :

- votre bébé se développe,
- votre utérus et votre placenta grossissent,
- vos seins se développent en prévision de l'allaitement,
- vous produisez 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 prise de poids moyenne est de 11 à 16 kg (25 à 35 lbs). Parlez à votre fournisseur de soins de santé au sujet de la prise de poids recommandée.

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

2,76 kg (6 lb) Muscle et graisse

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

1,1 kg (2,5 lb) Seins

Vos seins se développent en prévision de l'allaitement.

3,4 kg (7,5 lb)

Poids moyen d'un bébé à la naissance.

0,9 kg (2 lb) Liquide amniotique

Il s'agit du fluide dans lequel vit le bébé.



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

Pendant la grossesse, votre corps produit davantage de sang, ce qui contribue à l'alimentation et à l'oxygénation de votre bébé.

1,1 kg (2,5 lb) Utérus

Votre utérus grossit jusqu'à atteindre 20 fois sa taille normale en fonction de la croissance de votre bébé.

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.

Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.