

## **a. La prise de poids**

### MODULE 5

Votre gain de poids pendant la grossesse dépend de votre poids avant de devenir enceinte.

Les femmes très minces devraient prendre un peu plus de poids. Les femmes qui ont un surplus de poids avant la grossesse peuvent en prendre un peu moins. Si vous avez moins de 20 ans, votre prise de poids devrait être le plus près possible du gain maximum recommandé. Si vous êtes enceinte de plus d'un bébé, votre gain de poids nécessaire augmente.

Pour savoir combien de poids vous devez prendre, utilisez l'outil qui suit. Vous devez connaître votre taille ainsi que votre poids avant la grossesse.



<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/prenatal/bmi/index-fra.php>