

c. Le rythme du gain de poids

MODULE 5

Lorsque vous êtes enceinte, la période pendant laquelle vous prenez du poids est aussi importante que le nombre de kilogrammes ou de livres que vous prenez.



La plupart des femmes ne prennent pas beaucoup de poids pendant les trois premiers mois. La normale est de 0,5 à 2 kg (1 à 5 lb). Bien qu'il soit encore très petit, le bébé se développe très vite. C'est pourquoi il est très important de manger sainement pendant les trois premiers mois de la grossesse.

Au cours des six mois suivants, le bébé continuera de grossir et de prendre des forces. Vous devez vous attendre à prendre environ 0,5 kg (1 lb) par semaine.



Une prise de poids régulière et lente est le signe d'une grossesse saine et normale. Si vous prenez beaucoup plus ou beaucoup moins que 0,5 kg (1 lb) par semaine lors de votre second et troisième trimestre, parlez-en à une nutritionniste en santé publique ou à votre fournisseur de services de **A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015**

santé.