Une future maman ne doit-t-elle pas manger pour deux ?

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AOÛT 22, 2016

1 MIN

Prendre le nombre de kilos recommandé au cours de la grossesse participe au bon

développement de votre bébé avant la naissance, contribue à un poids adéquat à la naissance et même pendant l’enfance.

On estime qu’une femme qui entame sa grossesse à son poids de forme n’a pas besoin d’un apport calorique additionnel au cours des trois premiers mois. En revanche, la femme enceinte aura besoin de 300 à 450 calories de plus pendant les 6 derniers mois et de 500 calories supplémentaires par jour au cours des 6 premiers mois de lactation.