



ECOUTER  
RASSURER  
GUIDER

**AFGM**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
GROSSESSES MONOCHORIALES

## PRISE DE PPOIDS ET GROSSESSE MULTIPLE

Pour toutes les grossesses, les recommandations pour la prise de poids sont basées sur l'indice de masse corporelle (IMC) d'avant la grossesse.

Chez les femmes enceintes de multiples, les recommandations concernant la prise de poids totale pendant la grossesse, sont les suivantes :

- Pour les femmes présentant un poids normal avant la grossesse, la prise de poids doit se situer entre 16,8kg et 24,5kg.
- Pour les femmes en surpoids avant la grossesse, la prise de poids doit se situer entre 14,1kg et 22,7kg.
- Pour les femmes présentant une obésité avant la grossesse, la prise de poids doit se situer entre 11,5kg et 19,1 kg.

Pour rappel, le calcul de votre IMC se fait de la façon suivante : **IMC= kg/M<sup>2</sup>**

Pour une femme, il doit se situer entre 18,5 et 25. Si l'IMC est compris entre 25 et 30, on parle de surpoids. Si l'IMC est supérieur à 30, on parle d'obésité.

Ces données sont là pour vous aider à vous situer et **non pour vous culpabiliser**. Si vous sentez que votre prise de poids devient trop importante au cours de la grossesse, n'hésitez pas à demander un accompagnement par une diététicienne auprès de la maternité qui vous prend en charge ou auprès des professionnels en ville. Un régime adapté à la grossesse pourra alors vous être proposé.

Nb: en cas de prise de poids très rapide en une semaine, veuillez en informer le professionnel de santé qui vous suit car cela pourrait être le signe d'une complication de la grossesse (syndrome transfuseur-transfusé, œdèmes...). Une échographie et des bilans complémentaires (prise de sang) seront alors nécessaires pour éliminer toutes complications.

*Source: Weight gain during pregnancy, ACOG, number 548, reaffirmed 2023*