CLINIQUE MÉDICALE
ANGUS

OBÉSITÉ ET GROSSESSE – INFORMATIONS À L'ATTENTION DE LA PATIENTE

Taille : Poids avant la grossesse :

Votre IMC (indice de masse corporelle) :

Voici les recommandations quant à votre prise de poids au cours de votre grossesse :

	IMC	Gain total (kg)	Gain total (lbs)
Surcharge pondérale	25.0 - 29.9	7.0 - 11.5	15 - 25
Obésité	≥ 30	5.0 - 9.0 (≤ 7[11])	11 - 20

Ceci signifie que votre prise de poids à compter de la 28e semaine de grossesse jusqu'à votre accouchement devrait être de 0,5 lb (0,2 kg) par semaine.

Voici certains risques auxquels vous êtes davantage exposée au cours de votre grossesse étant donné votre poids. Ces problèmes peuvent avoir des répercussions sur vous, mais aussi sur votre bébé :

- Maladies cardiaques et pulmonaires
- Apnée obstructive du sommeil
- Hypertension
- Diabète

Risques pour votre bébé :

- Avortement spontané
- Accouchement préterme (< 37 semaines)
- Anomalies congénitales
- Macrosomie (bébé > 4 kg) et risque augmenté d'obésité à l'adolescence

Pour diminuer certains risques possibles chez vous et votre bébé, nous vous encourageons à :

- Avoir une alimentation saine qui suit les conseils donnés par la nutritionniste.
- Faire de l'exercice physique (à moins d'une contre-indication de votre médecin). Vous pourriez commencer à raison de 15 minutes, 3 fois par semaine et augmenter graduellement pour viser 30 minutes d'exercice modéré (100-120 battements cardiaques par minute), 4 fois par semaine.
- Prendre votre acide folique. Ceci aidera à diminuer les risques d'anomalie du tube neural chez votre bébé (ex. spina bifida).

Lorsque viendra le moment de l'accouchement :

- Si vous envisager l'option d'avoir une péridurale, nous vous encourageons à ne pas trop attendre avant de rencontrer l'anesthésiste, car cette technique peut parfois nécessiter plus d'une tentative.
- Sachez que votre risque est accru de subir une césarienne

Pour toute question ou pour plus d'informations, n'hésitez pas à vous adresser à votre médecin.

Bonne grossesse!