



La prise de poids n'est pas constante en général : elle reste modérée les premiers mois, puis elle augmente plus rapidement, surtout au cours des deux derniers mois.

Le poids final de la mère est le résultat de la somme du poids du bébé, du placenta, du liquide amniotique et de l'utérus, qui a augmenté pendant la gestation ; à tout cela s'ajoutent la rétention d'eau des fluides et le dépôt de graisse dans les tissus de la mère.

Pendant le premier trimestre de grossesse, la prise de poids est minime, environ 0,5 à 2 kg, et correspond principalement à l'augmentation du volume sanguin et à la croissance de l'utérus..

Au cours des deuxième et troisième trimestres en revanche, la prise de poids est due au développement du fœtus et à l'augmentation des tissus maternels.

Infections alimentaires pendant la grossesse

Pendant la grossesse, il faut prêter une attention particulière au risque de contracter des infections d'origine alimentaire, car elles sont dangereuses pour la maman et le bébé. Il suffit de prendre quelques **précautions très simples** pour réduire les risques.

TOXOPLASMOSE	LISTERIA ET SALMONELLE
se laver soigneusement les mains avant de cuisiner et avant de manger	se laver soigneusement les mains avant, pendant et après la préparation des aliments
se laver les mains après avoir manipulé des aliments crus	laver soigneusement les fruits et les légumes avant de les manger
laver soigneusement les fruits et légumes (y compris les fruits et légumes prêts à consommer), en particulier ceux qui sont consommés crus	cuire soigneusement les aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs)
ne consommer que de la viande bien cuite (pas brûlée) ;	si vous achetez des aliments prêts à consommer dans des charcuteries et des pâtisseries, veillez à les faire chauffer à haute température avant de les consommer
ne pas consommer de viande crue transformée (par exemple jambon cru et saucisses) ; le jambon cuit, la dinde et la mortadelle peuvent être consommés	éviter de consommer des pâtés de viande et de légumes
éviter le contact direct avec la terre (porter des gants)	éviter de consommer des fromages à pâte molle au lait cru - comme le camembert, le brie - et des fromages à pâte persillée (vérifier la mention "au lait pasteurisé" sur l'étiquette)
éviter le contact avec les excréments de chat	éviter la contamination croisée entre les aliments (séparer les produits crus et cuits et utiliser des ustensiles différents pour les aliments cuits et crus).