

*Vivre la naissance d'un enfant est notre chance la plus
accessible de saisir le sens du mot miracle.*

Paul Clavel

*Mettre un enfant au monde n'est pas un travail d'humain;
mettre un enfant au monde est un travail totalement divin,
divin, divin.*

Yogi Bajan

AUTEURE : CÉLINE BAES

COLLABORATION : NANCY RICHARD

Titre : Bedaine zen semaine par semaine

ISBN :

Les Éditions Cybèle inc.

Imprimé au Canada

Première version : 2019

Révision linguistique : Nancy Richard

Relecture : Nancy Richard

Mise en page : Nancy Richard

Photos : achat sur Fotosearch

Couverture : Patrick Fortin

Photographie de la couverture : Laurie Chaiken

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés

© 2019 Céline Baes et Nancy Richard

LES ÉDITIONS CYBÈLE --- COLLECTIONS

Mini Cybèle

La plume de la cigogne

De bedon à poupon

Collection Baluchon

La venue de la cigogne

Le nid de la cigogne

La dernière envolée

Gardienne des savoirs

TABLE DES MATIÈRES

BEDAINE ZEN ET SAINE : SEMAINE PAR SEMAINE.....	5
CÉLINE BAES	7
NANCY RICHARD	13
MAISON CYBÈLE	19
INTRODUCTION.....	21
MOIS 1	25
MOIS 2	53
MOIS 3	79
MOIS 4	102
MOIS 5	129
MOIS 6	154
MOIS 7	183
MOIS 8	215
MOIS 9	243
RÉSUMÉ DES ÉTAPES DE GESTATION	275
BIBLIOGRAPHIE	295

BEDAINE ZEN ET SAINE : SEMAINE PAR SEMAINE



Maternité. Photo : www.pixabay.com CC0 Domaine public

CÉLINE BAES



Photo : Marine Hardy, 2018

CÉLINE BAES
FONDATRICE DE COLIBRI ESPACE
NAISSANCE

Maman comblée d'une petite fille de 7 ans, elle a construit la première partie de sa carrière dans l'enseignement et par la suite a mis à profit ses qualités humaines au service de l'univers de la périnatalité.

Empathique, rassurante et structurée, elle a l'intime conviction de pouvoir vous accompagner sur les plans émotionnels et organisationnels. Elle vous aide à accueillir sereinement votre bébé et profiter pleinement de la grossesse et de votre nouvelle vie.

« On ne naît pas parents; on le devient »

Pour mieux vous accompagner, elle est formée par l'IMPI (International Maternity & Parenting Institute), par l'école internationale d'accompagnement Cybèle (Québec), par l'AFA et l'Académie Eriksonienne en hypnose.

Mes titres professionnels --- coach périnatal

- Auteure
- Baby planner
- Coach périnatal
- Doula
- Enseignante
- Préparatrice à l'accouchement agréée
 - o Ballon Forme Couple
 - o Chant prénatal
 - o Hypnose
- Technicienne en hypnose

MES LIVRES : RÉDACTION

Collection De bedon à poupon

- Bedaine zen et saine : semaine par semaine

MES LIVRES : ADAPTATION

Collection De bedon à poupon

- De bedon à poupon Guide d'informations prénatales (adaptation)
- Nourrissons et petits petons Guide d'informations postnatales (adaptation)

Collection Le nid de la cigogne :

- Sommeil et pleurs du nourrisson (sommeil démystifié)

Collection La venue de la cigogne :

- Accompagnement de la grossesse (grossesse)
- Préparation affective : accouchement et travail (accouchement et travail)
- Interventions hospitalières à l'accouchement (interventions)
- Grossesse et accouchement : conditions particulières (conditions particulières)
- Accompagnement de la période postnatale (période postnatale)
- Gestion du métier de doula (gestion du métier)
- Vos réactions et vos gestes dans 30 mises en situation (mises en situation)
- Savoir, savoir-être et savoir-faire dans 30 analyses de cas (analyses de cas)
- Entrepreneuriat et périnatalité (idem)
- Anatomie et physiologie de la périnatalité (idem)
- La pédagogie au service de la périnatalité (andragogie et éducation périnatale)
- Accompagnement des relevailles (idem)



NANCY RICHARD



Photo : Marie-Pierre et Julie Tremblay MPJ, 2018

NANCY RICHARD ALIAS PREGNANCY

FONDATRICE DU GROUPE CYBÈLE

Tatouée éducation et périnatalité sur le cœur, fière maman, naturopathe doctorante en périnatalité, accompagnante à la naissance, auteure et bien d'autres diplômes qu'elle collectionne, Nancy a pour mission de transmettre des informations de qualité, via des cours, des formations, des conférences et des articles.

Bachelière en éducation et détentrice d'un brevet en enseignement, elle est la fondatrice de la première université du bien-être avec ses six programmes pédagogiques.

Mes titres professionnels --- éco-consultante en maternité

- Accompagnante à la naissance
- Accompagnante aux relevailles
- Auteure et pigiste
- Baby planner
- Bachelière en éducation
- Coach familial
- Conférencière
- Éducatrice à la petite enfance
- Éducatrice périnatale
- Formatrice
- Instructrice à la méthode Ballon Forme Couple
- Instructrice à la méthode Bonapace
- Maître instructrice à la méthode Hypno-Vie
- Naturopathe en périnatalité et doctorante en naturopathie

MES PUBLICATIONS

Mes articles

- Grossesse Magazine et Maternité
- Bébé Magazine et Moi Parent
- Blogue des Super Mamans
- Canal Vie
- Mieux-Être
- Vitalité Québec
- Maman pour la vie
- Seinplement pour moi
- Il t'était une fois

MES LIVRES

Collection La plume de la cigogne

- Lueur
- Ceux qui nous effleurent de leurs ailes

Collection De bedon à poupon

- De bedon à poupon Guide d'informations prénatales
- Nourrissons et petits petons Guide d'informations postnatales

Collection La venue de la cigogne

- Accompagnement aux relevailles
- Accouchement et travail
- Analyses de cas
- Anatomie de base
- Anatomie et physiologie de la périnatalité
- Andragogie et éducation périnatale
- Aromathérapie et périnatalité
- Conditions particulières
- Consultante en maternité
- Deuil périnatal
- Éco-consultante en maternité
- Entrepreneuriat et périnatalité
- Fleurs de Bach et périnatalité
- Gestion du métier
- Grossesse
- Herboristerie et périnatalité
- Homéopathie et périnatalité
- Interventions
- Mises en situation
- Naturopathie générale
- Naturopathie périnatale
- Nutrithérapie
- Pathologies périnatales

- Période postnatale
- Produits naturels : définitions
- Produits naturels : grossesse
- Produits naturels : accouchement
- Produits naturels : allaitement
- Produits naturels : post-partum
- Produits naturels : bébé

À venir :

- Psychologie périnatale

Collection Le nid de la cigogne

- Sommeil démystifié

À venir :

- Les grandes étapes de la petite vie

MAISON CYBÈLE



MAISON CYBÈLE

La Maison Cybèle est composée de diverses entreprises en périnatalité que voici :

- Agence de baby planning Cigogne Coup d'Aile
- École internationale d'accompagnement Cybèle
- Les Éditions Cybèle
- Boutique en ligne dont les Créations Cybèle

INTRODUCTION



Automne. Photo : www.pixabay.com CC0 Domaine public

Allô maman et papa,

Depuis le jour où vous savez que je suis là, rien ne sera jamais plus pareil!

Maman, tu te sens différente chaque jour et chaque semaine va te rapprocher de plus en plus de notre merveilleuse rencontre.

En attendant, vous avez tous envie de savoir! C'est pourquoi, tu vas peut-être télécharger une appli ou acheter une gamme extra large de livres pour tout savoir.

Seulement, je préfère te prévenir, neuf mois ne sont guère suffisants pour parcourir toute la gamme d'ouvrages destinés aux futures mamans.

Et toi papa, pendant que maman va écumer les nombreux livres et que ceux-ci vont s'entasser sur sa table de nuit, la tienne restera désespérément vide (ou pas si tu es une exception😊)

Et je suis sûr que ce n'est pas parce que tu es en manque d'intérêt, mais alors que, maman trouve de nombreux livres qui sont plus ou moins faciles d'accès pour elle. Pour toi et spécifiquement pour les papas, la documentation manque terriblement.

C'est pourquoi je vais t'aider à saisir le sens de toutes les étapes par lesquelles tu vas passer pendant la grossesse de maman.

C'est pourquoi je vous propose de t'aider en te livrant juste l'essentiel à savoir :

- Mon développement
- Et toi maman?
- Et toi papa?
- Conseils et astuces (pour maman) (souvent pour maman 😊)

C'est votre chemin : rappelez-vous que chacun apporte son bagage personnel (émotionnel et mental) face à la grossesse et donc que vous ne réagissez pas de la même façon que toutes les mamans et les papas dans le monde (heureusement!)

C'est donc possible que certains sentiments ou autres choses ne correspondent pas au moment où vous le lirez. Vous pourriez ne pas le ressentir ou tout simplement à un autre moment, libre à vous de vous approprier ces pages au moment où vous le souhaitez.

MOIS 1

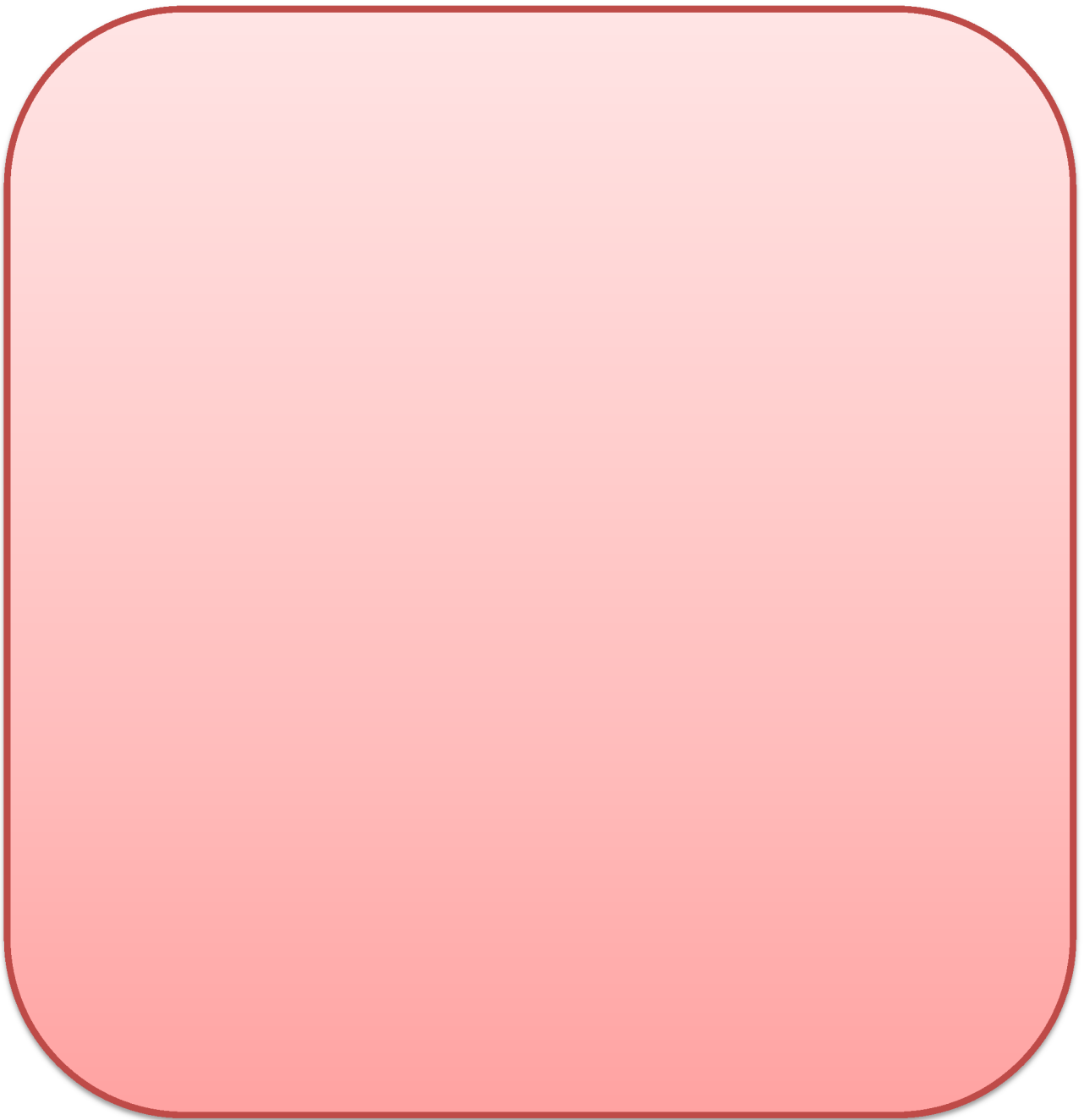


ÉCHOGRAPHIE

Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



1 – SA 3

Allô mes parents,

Et oui je suis votre bébé et je vais vous accompagner tout au long de cette fameuse aventure.

Je suis l'heureux gagnant parmi 60 à 500 millions de spermatozoïdes. Incroyable, n'est-ce pas?

J'ai quand même fait un trajet d'1h30 pour atteindre l'ovule. J'étais tout essoufflé, mais j'ai quand même su enfouir ma minuscule tête. L'ovule, plein d'émotions, s'est divisé en 2, puis en 4, puis en 8, puis en 16, etc.. Et là, on a commencé notre longue progression vers l'utérus.

Ça s'agite donc beaucoup à l'intérieur, mais chut... c'est encore un secret.

Il n'y pas de modifications pour toi, maman (en tout cas pas trop!) et pourtant tu sais déjà que rien ne sera jamais plus pareil.



Et toi, maman?

Dans ton corps, aucune manifestation n'indique un changement et pourtant, tu sais maintenant que plus rien ne sera comme avant. Une nouvelle aventure vous attend, une autre histoire familiale s'écrit. Ton arbre généalogique va se transformer, obligeant mes/mon éventuel(s) frère(s) et sœur(s) à grimper sur une autre branche, tandis que tous ceux qui vous sont chers prendront une autre place dans votre vie.

Et toi, papa?

Patience, papa, tu vas bientôt savoir si tu es mon père...

À la semaine prochaine, bisous

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

2 – SA 4



Long comme une graine de carotte, je mesure alors entre 0,36 mm et 1 mm.

Cette semaine marquera un tournant important dans votre vie, une découverte qui la changera à jamais...

Ça y est, la petite boule de cellules que je suis, est arrivée à destination et s'est fixé dans l'utérus.

Je vais me diviser en deux, faut bien laisser la place pour ce qui va me nourrir et me faire grandir : le placenta.

L'autre partie c'est moi, l'adorable bébé que vous allez rencontrer dans 9 mois.

À ce stade, je ressemble à un disque plat.

Incroyable, depuis la fécondation, je sais déjà si je suis une fille ou un garçon. Mais je ne vous dirai rien, je vous laisse la joie de chercher sur les jolies photos que va vous donner le gynécologue.

Maintenant la question cruciale est : « A qui je vais ressembler? »

Normalement, c'est un mélange de vous deux, mais la nature nous réserve parfois des surprises. Un gène se présente sous 2 formes : un gène dominant et un gène récessif (et oui vous voilà de retour au cours de bio, comme quoi c'était utile 😊)

Bref, c'est le gène dominant qui va s'exprimer. Et cela fonctionne de la même manière pour la couleur de mes yeux. Rien d'autre à faire que d'attendre, ce qui est sûr c'est que le résultat sera : made by you 😊

Et toi, maman?

C'est certain, on ne me voit pas encore, cependant, certains signes ne trompent pas chez maman :

- Tu as mal aux seins et au cœur
- Tu te sens fatiguée, tu t'endors devant la télé et la nuit est salubre et reposante.
- Tu as des sensations bizarres dans ton ventre.

Bon évidemment, tu es unique et cela peut être l'un ou l'autre de ces symptômes, le seul truc c'est que tu as une intuition...

Le doute s'installe alors, comment faire pour savoir si je suis là?

Comme j'ai fécondé l'ovule, plus de règles donc du retard...
Tu vas donc de précipiter pour vérifier, ai-je raison?

Bref, le doute s'installe et là c'est fait, retard de règles évident. C'est sur la bonne voie...

Tu es dans les toilettes et tu regardes fixement la ligne bleue, ou les 2 lignes roses ou le mot enceinte (il y en a des tests dit donc!!!! tu as en plus peut être pris les 3 😊) et je sens tes émotions. Qu'est-ce que c'est agréable!

Et toi comment te sens-tu? Garde ce moment pour toi, savoure-le, inscris-le dans ta mémoire.

Ce n'est pas vraiment une surprise, tu as eu ces sensations, cette fatigue et même peut être des hauts le cœur en sentant certaines odeurs. C'est peut-être désagréable, mais ce sont des signes qui prouvent que je suis là!

D'où l'achat de ce fameux test et Tadam tu as l'explication sous les yeux : Helloooooo, je suis là et j'arrive dans un peu moins de 9 mois...

Et toi, papa?

Et si au lieu d'être nerveux tous les deux en attendant le résultat du test de grossesse, vous vous blottissiez dans les bras l'un de l'autre...c'est tout aussi beau et moins stressant à deux.

Et puis si à ton retour du travail, tu passais par le fleuriste acheter un beau bouquet de fleurs ou un autre objet symbolique pour souligner cette grande annonce.

L'état de maman pour ce premier mois (je te ferai un petit résumé très concis chaque mois)



Le temps de l'inexpérience :

Au niveau du corps : • nausées matinales, vomissements • envie ou dégoût irraisonnés de certains aliments • maux de tête • lassitude • modification des seins : gonflement, élargissement	Au niveau émotionnel : • elle tressaille à l'idée d'être enceinte • elle tend à se rapprocher davantage de toi • elle a des appréhensions au sujet des 9 mois à venir • sautes d'humeur et crises de larmes irraisonnées.
--	--

Conseils et astuces (pour maman) : (pour maman)

- Verrouille le bar, demande à papa de planquer les clés!

Tu ne sais pas encore que tu seras maman dans quelques mois et tu as eu une soirée bien arrosée? Déculpabilise-toi; même si tu as consommé de l'alcool, à ce stade-ci de la grossesse, aucun échange sanguin maman/bébé n'a eu lieu encore. Si tu es en processus de conception depuis de longs mois déjà trinque un verre de vin... désalcoolisé à la main!

- Réduis ta conso de café
- Arrête de faire de l'équitation, du saut à l'élastique, de l'aérobique, bref, tout sport dangereux et à « tassement »
- Confie la gestion de la litière du chat

Et enfin, je te le répéterai à chaque mois qui passe de prendre une photo de toi

À la semaine prochaine, bisous

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

3 – SA 5



Long comme une graine de sésame, je mesure alors 1,25 mm, soit l'équivalent aussi d'une tête d'épingle.

Héhé, ça y est je suis devenu un embryon depuis la semaine passée.

Du disque plat, je me suis légèrement transformé. Je suis plus courbe et j'ai l'ébauche d'une tête. Autre performance à mon actif, à la fin de cette 3^e semaine, j'ai un cœur encore un peu imparfait, mais il bat!

Le cœur tubulaire simple est en pleine création et celui-ci se met déjà à battre.

(et vous avez vu, j'utilise déjà un vocabulaire très élaboré)

Je me nourris avec un sac qui a un drôle de nom (vitellin) et je commence à développer ma musculature et mon ossature.

Mon système nerveux central se met en place.

Et toi, maman?

L'état de grossesse est bel et bien confirmé par l'absence de tes règles.

D'ailleurs, sais-tu que le verbe être menstruée n'existe pas? Il faut plutôt dire avoir ses règles ou avoir une menstruation.

Je vais te parler d'un sujet dont tout le monde va te parler, car cela perturbe souvent les femmes pendant la grossesse : LES HORMONES (et ça y va dans tous les sens donc comme un parfait petit professeur en herbe, je vais tenter tout au long de t'expliquer ce que cela change dans ton corps, dans ta tête et au niveau des émotions)

Les hormones vont former un cocktail détonnant (tu vois que tu as droit aux cocktails 😊)

1) les oestrogènes : cela augmente l'épaississement de mon « body guard » (= paroi de l'utérus)

2) Et une autre hormone dont je tairai le nom (tu vas l'oublier autant que je n'arrive pas à la dire) veille au grain à mon implantation (elle n'est donc qu'en transit)
= le jus de fraise que tu rajoutes pour donner un goût supplémentaire à ton cocktail

Cette danse hormonale peut déjà te mettre dans tous tes états...

Tu oscilles entre pleurs, colère et bonheur incommensurable. Papa, toi, tu ne sais pas toujours sur quel pied danser.

La progestérone, troisième hormone de ce joyeux mélange, joue un rôle primordial dans la création de ton bouchon muqueux, ce fameux amas de glaire cervicale qui scelle l'entrée de ton col utérin jusqu'à la toute fin de ta grossesse.

Cela peut faire peur, car parfois teinté de sang rosâtre ou brunâtre. Il est résistant et quand même assez gros. Je vais essayer de te donner une image : une balle de golf.

Ah oui, je voulais te dire que si ce bouchon s'en va pendant ta grossesse, cela ne veut pas dire que tu vas accoucher, il va se reformer.

Il va bien rester là jusqu'au merveilleux moment de l'accouchement.

Il sera expulsé quelques jours précédents la « délivrance », cela sera le signe que le col de l'utérus va commencer à s'agrandir pour me laisser passer (pas d'angoisses quand il s'en ira, ce n'est pas un signe pour partir direct à l'hôpital. C'est juste pour te dire que j'entame la première partie du spectacle)

C'est possible que tu ressenties des douleurs comme quand tu as tes règles, pas de souci, l'endroit où je vais vivre pendant ces prochains mois s'étire pour me laisser de la place. Comme il est prévenant!

Je m'installe à mon aise, faut bien que je me sente bien!

Conseils et astuces (pour maman) : (pour maman)

- Prends RV chez le gynécologue ou chez une sage femme. Renseigne toi déjà où tu veux accoucher et comment tu veux accoucher pour le choix de ton suivi médical. Eh oui, faut déjà penser à quand je vais arriver 😊
- Tu vas certainement vouloir calculer à quelle date je vais arriver. Quand tu l'annonceras, dis plutôt le mois pendant lequel j'arrive. La date présumée de l'accouchement dépend de moi et je peux arriver 15 jours avant ou 15 jours après. Donc no stress, pour éviter des phrases du type « alors il n'est toujours pas là?????? », donne une grande fourchette 😊
- SG, SA c'est quoi?

Si tu sais plus ou moins précisément quand j'ai été conçu, tu es à la 3^e semaine.

Oui, mais voilà dans le monde médical, personne ne compte comme ça. Ils ont leur système bien à eux, qu'ils ont, pour encore plus compliquer l'affaire, doté cela d'un nom à coucher dehors : aménorrhée.

Le seul truc que tu dois retenir, c'est que les blouses blanches ont 2 semaines d'avance sur nous. C'est pour ça que cette semaine, tu es à la 3^e semaine, ils sont à la 5^e. Ils comptent les deux semaines où je n'étais même pas encore là 😊

À la semaine prochaine, bisous



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

4 – SA 6



Voilà qu'en plus de ma tête un peu surdimensionnée, j'ai maintenant, une petite queue (eh oui, de nouveau! ça va partir, ne t'en fais pas) et certains membres apparaissent tels des bourgeons au printemps.

Et à l'intérieur, c'est le grand chambardement avec le début de construction de mes nombreux organes. J'ai ma circulation sanguine qui se met en place ; j'ai un début de formation de l'oreille interne, des yeux, de la langue...

Mes cellules travaillent dur pour former ce qui va me permettre de tenir droit. Tu sais de quoi je parle, n'est-ce pas?

Mon tube neural de l'embryon se referme pour se protéger d'une anomalie qu'on appelle spina bifida => mots compliqués en vue 😊

(= anomalie qui provoque une malformation au niveau de la colonne vertébrale. Il résulte de l'absence de soudure entre deux moitiés d'arcs vertébraux postérieurs)

Cette semaine, nous accueillons un nouvel acteur jouant un des rôles principaux dans cette série : bienvenue au cordon ombilical.

Son rôle consistera à te relier à mon garde manger et poumon. Il se prépare en coulisse, car pour le moment, aucun échange ne se fait.

Et tout ça, en moins de temps qu'il faut pour dire ouf!

Et toi, papa?

Afin de guider maman dans cette grande aventure qu'est la grossesse, tu devrais apprendre à dédramatiser les situations potentiellement chargées d'angoisse avec une touche d'humour. Si tu peines à la comprendre, sache que celle-ci en est au même stade que toi cette semaine. Sensations fortes au rendez-vous! (vivent les montagnes russes)

Et pourquoi pas...

Pour passer une semaine agréable, passer une soirée en amoureux, blottis l'un contre l'autre, devant une comédie est de mise.

Commencez, à titre de parents, à comprendre le fameux art du... lâcher-prise!

Amusez-vous, vivez au jour le jour, une vague à la fois. Nul besoin d'anticiper des situations qui arriveront bientôt. Elles finiront par se produire au moment voulu et vous y accorderez toute votre importance à ce moment-là.

Conseils et astuces (pour maman)

- Quand tu auras ta première visite chez le doc, il va te remettre un papier certifiant que je suis bien là. Tu as jusqu'à la fin du 3^e mois pour le donner à ton patron.
- Et tu peux déjà penser à qui va me garder quand tu retourneras au travail, eh oui si tôt! c'est surtout si tu as des contraintes horaires ou géographiques particulières!

À la semaine prochaine, bisous



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

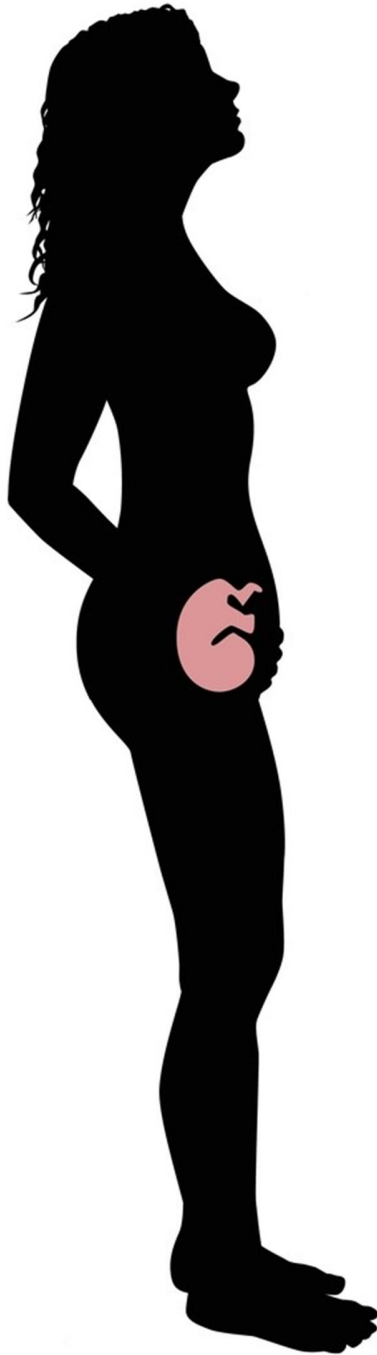
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 2

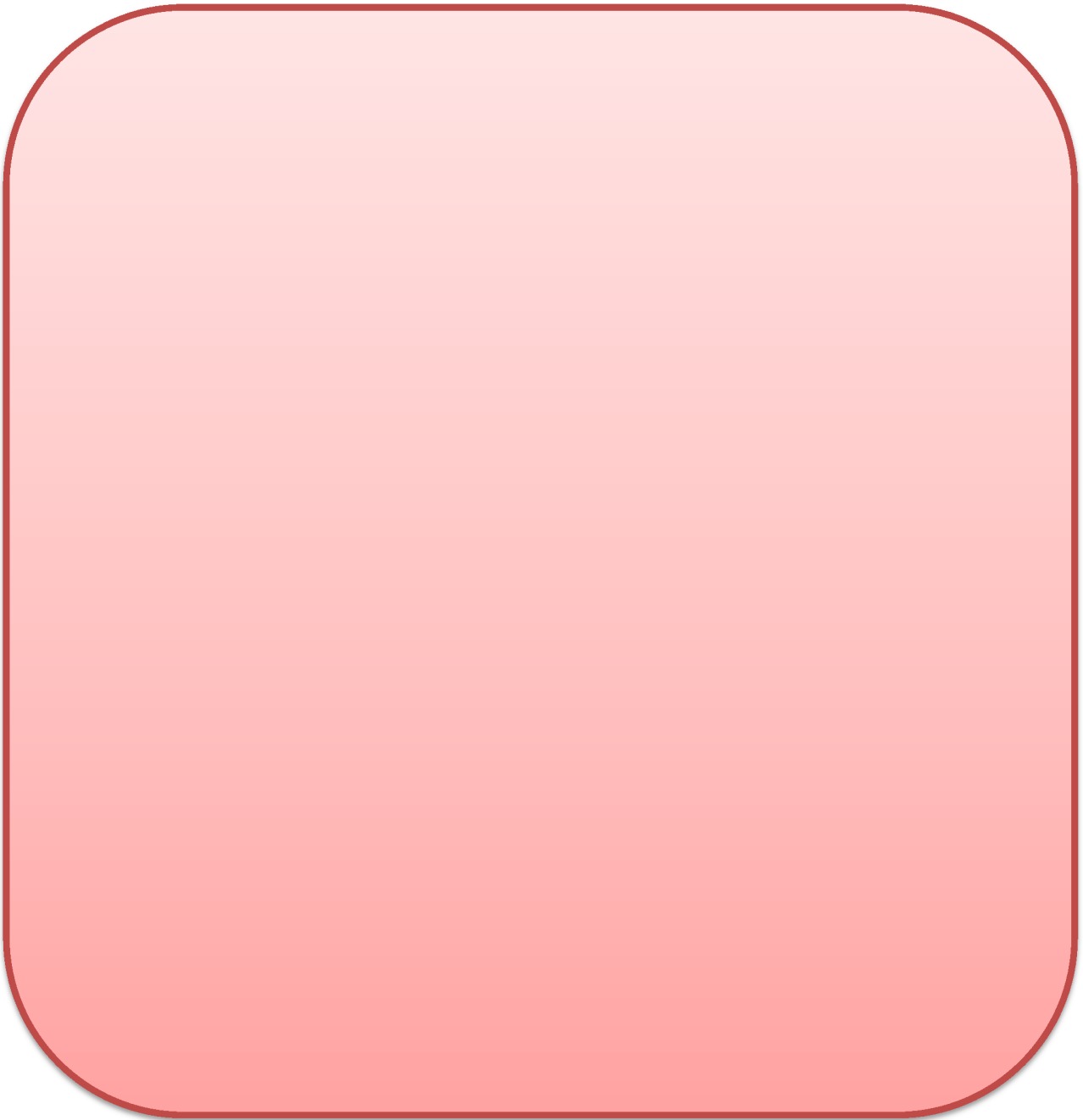


ÉCHOGRAPHIE

Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



5 – SA 7



C'est le début du 2^e mois, j'évolue à pas de géant.
Long comme une framboise, je mesure entre 1,1 et 3 cm.

Ça turbine au niveau de ma tête qui grossit énormément pour laisser la place à mon cerveau qui se développe à fond. Mon nez, ma bouche, mes mâchoires apparaissent subtilement. Par contre, mes yeux et mes oreilles commencent à être bien visibles.

À l'intérieur, mes organes présents sont l'estomac, le foie et mon pancréas ainsi que la formation d'une cavité respiratoire (si vous ne savez pas où cela se trouve, il est temps de revoir le corps humain, vous allez être calés en bio à la fin de cette grossesse)

Et maintenant, mon cœur bat tellement fort que vous allez pouvoir l'entendre à l'échographie (si ce n'est pas déjà fait si maman est suivie tous les mois chez son gynéco!)

Et toi, maman?

Tu te sens bizarre. Mon existence qui est en toi est toute théorique et les transformations de ton corps ne sont pas tout à fait ce que tu imaginais. Ta toute nouvelle grossesse te donne des élans de fierté et pourtant, pour un rien, tu es au bord des larmes. La moindre réflexion de ton entourage t'irrite. Fixer ton attention n'est pas facile, tes sentiments sont mitigés. En réalité, tu traverses une période d'introspection : ce bébé, je l'ai voulu.

Pourquoi? Pour qui? Serai-je capable d'assumer une telle responsabilité?

Rassure-toi, peu de femmes échappent à cet épisode de l'histoire de la maternité, tant celle-ci est bouleversante. Tu peux t'observer et être attentive au moindre signe physique. Tu sais que tu es enceinte, papa aussi, mais personne ne le voit. Ton corps, lui, se transforme. Si ta taille ne n'est pas encore épaissie, tu te réveilles le matin le cœur au bord des lèvres.

Ces bouleversements demandent de ta part un peu de prudence. La lente maturation à l'idée de faire un bébé demande un peu de disponibilité. Tout naturellement, tu te tournes vers ta propre enfance. De ta mémoire, tel un plongeur qui remonte à la surface d'un simple battement de pieds, les souvenirs de ta relation avec ta mère ressurgissent. À partir de maintenant, tu construis ta propre histoire de maman. Aujourd'hui ou demain, l'échographie te

révélera que cette belle histoire n'est pas un rêve. Imaginaire et réalité se mêlent. Ils élaborent les premiers sentiments d'attachement maman-enfant.

Et toi, papa?

Maman pourrait davantage être épuisée, à son retour du boulot, et même être exténuée, dès son réveil, comme si sa nuit de sommeil n'avait pas été reposante du tout.

Il ne faut surtout pas oublier que fabriquer un petit humain est un travail de chaque instant.

Invite-la à se reposer, dès qu'elle en a envie, dès qu'elle en a réellement le besoin. Faites tous deux la grasse matinée, le week-end par exemple, en pensant que dans huit mois, ce sera un luxe quasi inaccessible...



L'état de maman pour ce deuxième mois

Au niveau du corps : • L'état de fatigue se prolonge • Persistance des nausées matinales • Envie de faire pipi • Fourmillements dans les doigts et les orteils • Sensibilité des seins	Au niveau émotionnel : • Exaltation mêlée de sentiments ambivalents au sujet de son état • Difficulté de se concentrer au travail • Inquiétude quant à son pouvoir d'attraction sur toi • Sautes d'humeur • Crainte d'une fausse couche
---	--

Conseils et astuces (pour maman) (pour maman)

- 2^e mois : fais une photo de toi

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

6 – SA 8



Long comme un haricot sec, je mesure entre 1,4 et 2 cm.

J'imagine que vous êtes impatients de voir mon beau visage. Sachez que j'arbore de splendides mâchoires qui encadrent ma langue et aussi les germes de mes futures dents (qui vont peut-être vous donner du fil à retordre). Je commence à avoir une peau très fine et le nerf qui va me permettre de voir se tresse.

Comment vous expliquer à quoi je ressemble? Je vais vous donner une image. Je suis un peu comme un caméléon! J'ai des yeux grand ouverts et très espacés (sauf que je ne les fais pas rouler dans tous les sens)

Le principal, cette semaine, est le commencement de la formation de ma colonne vertébrale (ben oui, c'est quand même utile n'est-ce pas?) et mes reins se développent (petit rappel: boire beaucoup d'eau)

Mes bras et mes jambes s'allongent et je commence à les bouger.

Mon cœur bat à une fréquence d'environ 180 battements par minute.

Mon tronc s'allonge et se redresse.

Le sac vitellin (qui me nourrissait au départ) diminue progressivement afin de céder sa place au placenta.

Résumé des épisodes précédents : le placenta est mon garde-manger/mon poumon et il a comme coéquipier le cordon ombilical.

Mon cerveau commence à se replier en cinq zones.

Parlant du nombre de cinq, mes doigts et mes orteils apparaissent cette semaine, mais ceux-ci sont encore soudés les uns aux autres.

Et toi, maman?

Cette semaine, le lieu que tu visiteras le plus sera... le petit coin! Cela fait partie des grandes joies de la grossesse.

Tu vas avoir de plus en plus avoir une fréquentation accrue des toilettes, de par l'amplification de 30 % de l'affluence sanguine dans tes reins.

Voici donc trois mesures bien simples à appliquer pour en limiter la fréquence :

- Si tu as de nombreux réveils nocturnes à la salle de bains, évite de boire immédiatement avant le dodo.
- Évite également le café et les sodas, car ces substances ont la manie de déshydrater, du coup tu bois!
- Si tu souffres d'insomnie, évite tout de même de prendre des tisanes de valériane, car cette plante étant diurétique augmentera tes envies d'aller uriner... Même la nuit!

Tout au long de la grossesse, je prendrai de plus en plus de poids et de place et je vais évidemment te le faire sentir en pressant sur ta vessie

Comme tu vas beaucoup faire pipi, les infections urinaires (cystite) , ces vilaines, vont guetter deux fois plus...

Ne prends surtout pas cette infection à la légère. N'attends pas et traite-la sur-le-champ.

Le plus vicieux, c'est qu'il n'y pas forcément de symptômes.

En attendant de consulter ton responsable de suivi de grossesse, tu peux boire du jus de canneberge, cela crée un film dans ta vessie qui est un bouclier contre l'adhésion des bactéries.

Et toi, papa?

Comme tu as pu le remarquer, maman passe davantage de temps dans les toilettes.

Parfois encore les yeux lourds de sommeil, maman ira faire pipi à toute heure du jour et de la nuit.

Afin d'éviter le débat homme femme, laisse toujours la lunette des toilettes baissée 😊

Conseils et astuces (pour maman) (pour maman)

- Essaie de faire la sieste. Oui oui je sais que tu vas me dire que ce n'est pas toujours possible. Prends le temps, habitue-toi, car quand je serai là, il sera nécessaire de faire la sieste avec moi.
- Même si tu as encore le ventre plat, n'hésite pas à demander de l'aide, à t'asseoir et à déléguer... C'est fatigant de me former.
- N'hésite pas à poser des questions à ton gynécologue, ta sage-femme, à ton accompagnante, à ta coach de la périnatalité!



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

7 – SA 9



Long comme une olive, je mesure entre 2,2 et 3 cm.

Bonne nouvelle, l'embryon que je suis ressemble de plus en plus à quelque chose.

Je baigne dans le liquide amniotique avec une énorme tête. Mes yeux se sont rapprochés, ouf! J'ai maintenant des mâchoires et un nerf optique qui est fonctionnel.

J'arrive à bouger mes coudes et mes doigts apparaissent.

Même si pour le moment tu ne sens encore rien, j'articule mes membres, incroyable malgré ma taille!

Du coup, patience! Aaaaaah la patience, une vertu dont tu vas avoir énormément besoin pour les 31 semaines à venir.

Ne vous en faites pas, si ce n'est pas déjà fait vous allez bientôt me voir et dans quelques semaines maman me sentira bouger. Et pour terminer, mes intestins commencent à rentrer dans mon ventre. Il faut attendre tranquillement en attendant qu'il y ait assez de place!

Et toi, maman?

Au lieu de sourire béatement, l'idée que je sois là te panique. Tu as des tonnes de questions et elles divergent toutes vers un seul constat : « Mais qu'est-ce qui nous a pris? » Tu prends conscience que votre vie va changer, cela va basculer vers l'inconnu sans aucune marche arrière possible.

Ne te culpabilise pas, c'est normal, c'est sans doute à cause de tes hormones. Détends-toi prends soin de toi, respire et profite de l'instant présent. Il est normal de se poser beaucoup de questions pendant ces premières semaines : comment va se dérouler ta grossesse? Vas-tu devoir changer tes habitudes? Seras-tu à la hauteur? N'hésite pas à en parler autour de toi...

Et toi, papa?

Maman est peut-être de plus en plus incommodée par les odeurs fortes, tu pourrais alors davantage cuisiner.

Privilégier les petits repas légers et plus fréquents, en évitant, dans la mesure du possible, d'aliments gras et épicés, qui ont tendance à exacerber les nausées. Tu peux incorporer davantage de crudités à votre menu, les fruits et les légumes crus se digérant plus aisément (attention à bien les laver!)

Conseils et astuces (pour maman) (pour maman)

Apprends à écouter ton corps et à te reposer afin d'éviter le surmenage. Évite cependant de faire une sieste immédiatement après un repas, surtout si tu es nauséuse. Augmente ton rapport protéinique au souper et prends une collation en soirée pour éviter l'hypoglycémie du matin.

Si, malgré tous tes efforts, les vomissements sont importants, que tu perds du poids et que les nausées persistent au-delà du premier trimestre, il est préférable de consulter à ce propos.

Il n'y a pas une grossesse identique! Une chose est sûre, je suis bien là, ne m'en veux pas trop.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

8 – SA 10



Long comme une prune, je mesure entre 3,1 et 4,2 cm et pèse tout prêt de 5 g.

Il est temps de télécharger la chanson boom de Charles Trenet. Elle est de circonstance, car cette semaine, j'ai un vrai cœur. Il bat et vous allez bientôt pouvoir l'entendre. Beau moment d'émotion, prévoyez l'enregistreur ou le dictaphone sur votre téléphone.

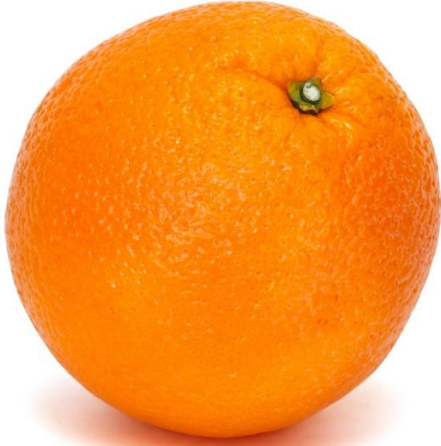
Évidemment, tout mon système cardiaque et vasculaire se met en route et mes organes suivent le mouvement.

Et si ce n'était pas suffisant, ma tête paraît toujours aussi énorme!

Je vous rassure je ne suis pas un extraterrestre. Cependant parce que je suis un foetus costaud, je peux la redresser.

Le travail se poursuit et dans ma bouche, mes futures dents se placent dans mes mâchoires. Je peux bouger de partout, car toutes mes articulations sont terminées.

Et toi, maman?



Ton utérus a dorénavant la taille d'une grosse orange, ayant doublé de volume depuis le début de cette grande aventure.

Tes hormones, notamment les œstrogènes, te jouent parfois des tours. Ta peau a tendance à être plus sensible qu'à l'accoutumée (sécheresse, boutons, etc.). La progestérone a également tendance à rendre ta peau grasse.

Aussi, certaines parties de ton corps s'assombrissent par l'effet de ces fameux œstrogènes. C'est d'ailleurs le cas de tes parties intimes et tes aréoles. Tes mamelons deviennent également plus saillants. À la naissance, je vais voir flou et grâce à cette cible bien visible, je vais pouvoir faire mon chemin.

N'oublie pas également de te protéger des conditions météo diverses (vent, froid, soleil, chaleur, etc.), ces dernières accentuent la sécheresse de ta peau.

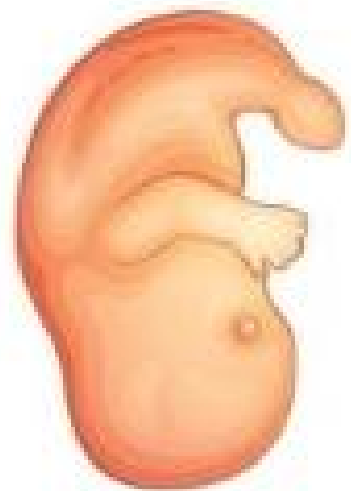
Et toi, papa?

Afin d'alléger le quotidien de tous les membres de la maisonnée, pourquoi ne pas veiller davantage sur mon/ma/mes frère(s) et sœur(s). Ce qui permet à maman de souffler quelque peu...

Cela pourrait être un moment leur faire réaliser qu'ils seront des aînés admirables!

Conseils et astuces (pour maman) (pour maman)

- Le dicton manger pour deux n'est pas à prendre à la lettre. Regarde les aliments qui sont conseillés et mange avec plaisir. Si ce sont des aliments que tu n'as pas l'habitude de manger, fais une recherche de recettes pour varier les plaisirs. Prends cela comme un moment de découverte culinaire.
- Pense à te badigeonner avec de l'huile d'amande douce, car ta peau va bientôt s'étirer.
- Pense à prendre rendez-vous pour la première échographie



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

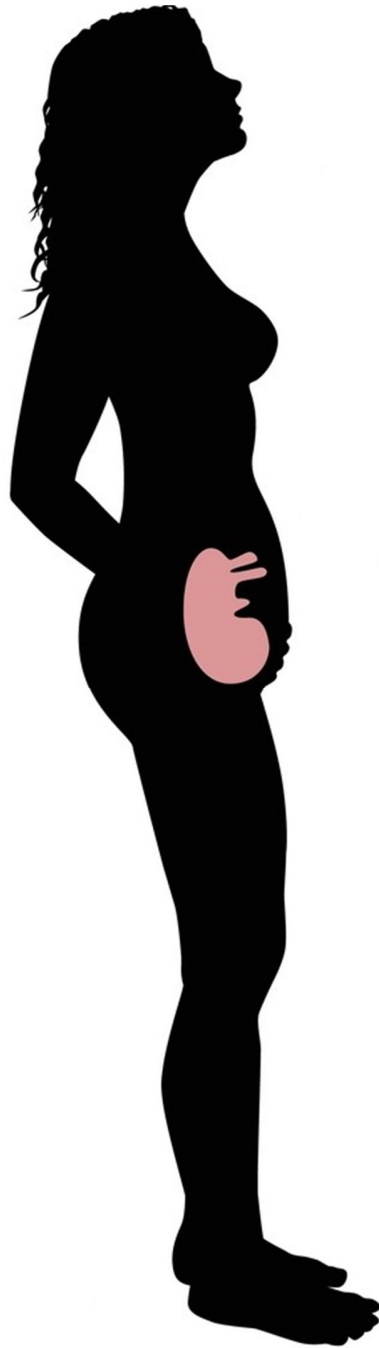
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

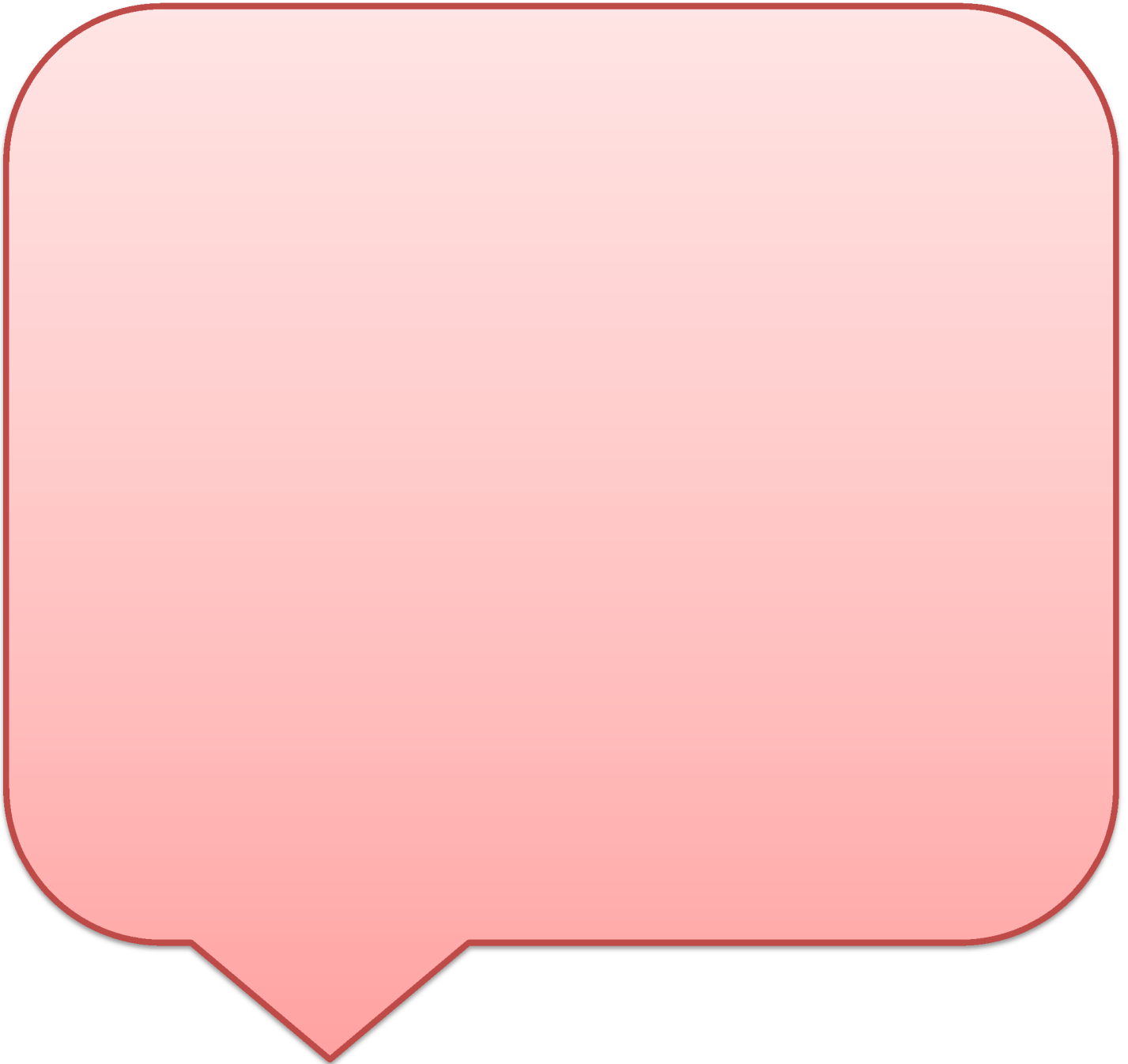
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 3



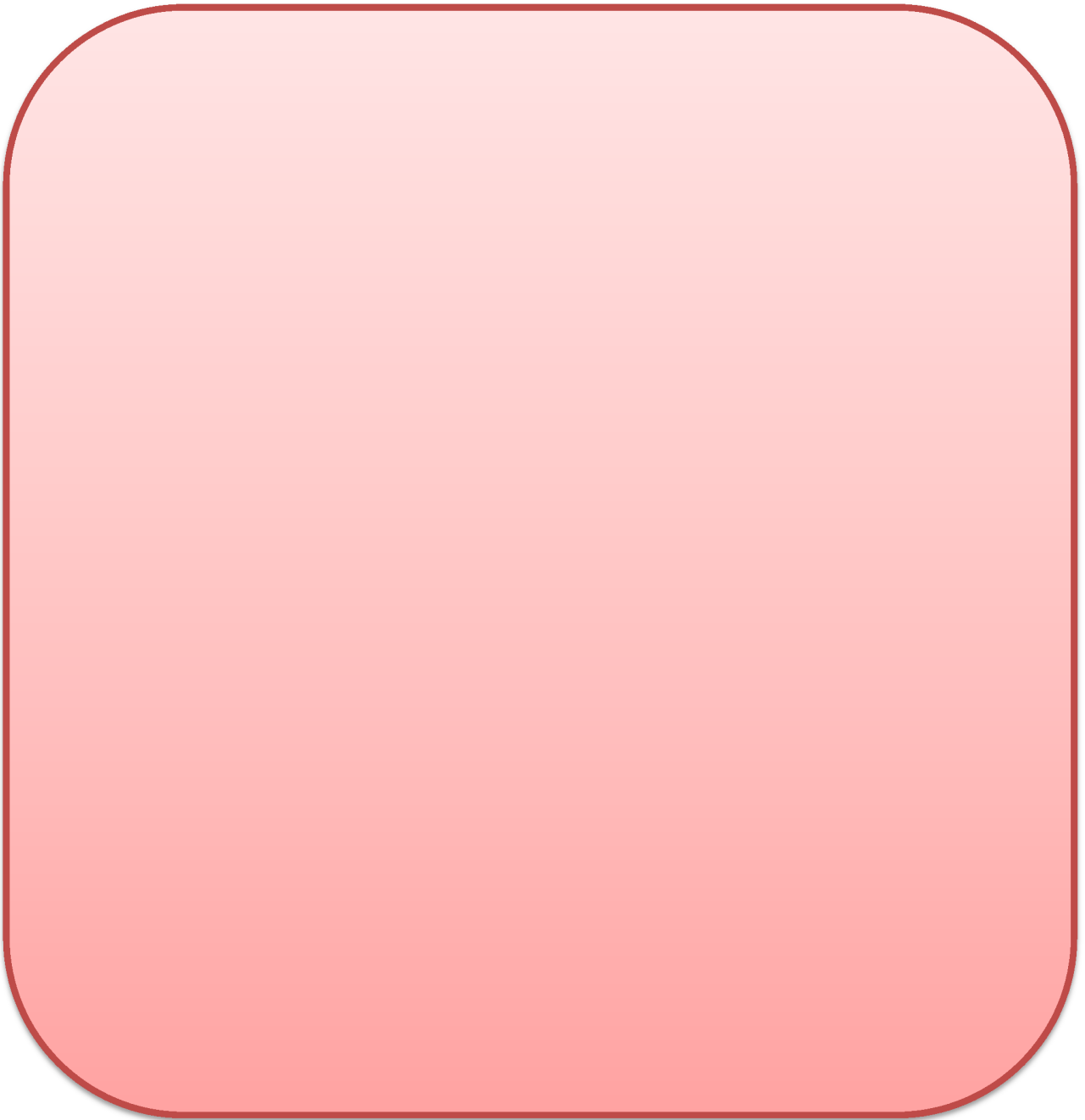
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



9 – SA 11



Nous sommes au début du troisième mois, que le temps file...

Ça fait déjà plus de neuf semaines que je suis là.

Maman, tu vas peut-être déjà aller t'acheter ta première tenue de grossesse... Ce n'est pas forcément indispensable, mais cela pourrait te faire plaisir.

De mon côté, je ne suis déjà plus une petite chose. Long comme un citron vert , je mesure entre 4,4 et 6 cm et pèse à peu près 8 g, cela veut dire qu'en une semaine j'ai quasiment multiplié mon poids par 3,5. C'est comme si en une semaine, tu passais de 55 à 190 kg. Pour la taille c'est pareil, en quelques jours, je suis passé de 3 cm à 6 cm.

Je ressemble moins à un extraterrestre, ma tête commence à s'arrondir, mes lèvres se dessinent ainsi que mes narines, même si elles sont encore bouchées. Mes yeux sont recouverts par mes paupières. J'ai officiellement le nom de fœtus.

Le placenta orchestre dorénavant tous les échanges d'oxygène, nutriments et autres. C'est le moment pour faire gaffe à ce que tu manges, pourquoi pas prendre cela du bon pied et prendre cela comme une opportunité d'essayer des nouvelles recettes.

J'ouvre et ferme ma bouche. Je ne suis plus palmé, mes doigts de mains et de pieds sont maintenant séparés les uns des autres.

Mon diaphragme est en pleine ébauche, maman, tu découvriras bientôt la joie des hoquets.

Et toi, maman?

La première rencontre avec moi se produit par écrans interposés. L'échographie, c'est un rêve éveillé. Avec émotion, tu distingues une forme qui ressemble à un petit baigneur faisant du trampoline. Tu découvres ma tête, mes membres et surtout mon cœur qui bat. C'est le film de la vie retransmis par un appareil qui révèle l'invisible. Pour la première fois, tu as la preuve tangible que tu es ma maman. Une image que tu garderas précieusement. C'est une étape importante et rassurante dans la réalisation de votre projet. L'échographie te fait entrer d'une manière extraordinaire dans le réel et, tout à la fois, t'amène à faire un pas de plus dans l'imaginaire. D'imperceptibles changements se produisent dans ton corps. Ton entourage ne les remarque pas encore! Mais toi tu vois déjà les premiers signes de cette discrète métamorphose :

- une poitrine plus rebondie,
- un début de ventre que tu es la seule à percevoir et que tu as, tout à la fois, peur et hâte de voir s'arrondir.

Tous ces petits signes t'obligent surtout à prendre des résolutions : mieux t'alimenter, dormir plus et surtout, pour certaines arrêter de fumer. Cette nouvelle hygiène de vie ne sera pas particulièrement difficile à suivre, tant elle est porteuse d'espoir.

À part me voir, le gynéco va te palper, te regarder encore plus que d'habitude, histoire de vérifier que tout va bien. Et il va te peser! Ne t'étonne pas si les données ne sont pas les mêmes qu'à la maison. C'est un vrai mystère que la balance du docteur ne donne jamais le même poids qu'à la maison. Ce n'est pas pour autant que tu as pris 5 kg en une journée!

Si tu es déjà maman, pourquoi ne pas confier ce grand secret à tes autres enfants? Ils seront ravis d'avoir été mis dans la confidence.

Aussi, selon les recommandations de ton responsable de suivi de grossesse, tu devrais fort probablement aller passer un test de sang et d'urine.



Et toi, papa?

Même si les rendez-vous de suivi de grossesse ont tendance à être assez expéditifs, tu pourrais essayer d'y accompagner maman le plus souvent possible.

Si ton horaire est plutôt rempli et difficilement modifiable, tente l'impossible en te libérant au moins pour la première visite médicale.

La nouvelle commence à s'ébruiter

Au niveau du corps : • nausées matinales, vomissements, la sensibilité des seins et autres symptômes commencent tout doucement à s'atténuer. • Les sautes d'humeur persistent • La taille s'épaissit	Au niveau émotionnel : • Perception accrue de la réalité de la grossesse en écoutant battre le cœur de l'enfant. • Persistance de sentiments ambivalents concernant la grossesse • Dépit et exaltation à la fois au sujet de l'épaississement de la taille • Intériorisation-
---	--

	conscience plus profonde des transformations physiques. • Début d'établissement de liens avec moi
--	--

Conseils et astuces (pour maman)

- En ce début de mois, songe à prendre une photographie vue de profil de ton ventre afin de compléter mon premier album photo. Déjà, en comparant tes trois clichés, tu peux remarquer que ta silhouette s'est tout doucement modifiée.
- Si vous avez d'autres enfants, prenez une photo de ceux-ci touchant ton ventre de leurs petites mains. Ce souvenir vous permettra de vous rappeler que c'est à ce moment qu'ils ont appris qu'ils allaient accueillir au sein de leur fratrie un petit frère ou une petite sœur.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

10 – SA 12



Long comme une clémentine, je mesure environ 6,1 cm et pèse entre 8 et 14 g.

Je bondis dans tous les sens. Je suis rempli d'énergie. Toute cette activité me permet de fignoler mon système nerveux et d'avoir de bons réflexes comme celui de la marche, indispensable!

Je bourgeonne de partout. Sur ma tête par exemple, il y a les prémices de mes cheveux qui apparaissent. Dans mes mâchoires, mes dents définitives se placent derrière mes dents de lait.

Je commence également avoir mes cordes vocales qui ne tarderont pas à raisonner à vos oreilles.

Dorénavant considéré comme un fœtus, je ressemble de plus en plus à un être humain en miniature.

Mon cordon ombilical est entièrement conçu.

Ma tête s'arrondit peu à peu et je m'amuse à ouvrir et fermer ma bouche.

Et toi, maman?



Ton utérus a dorénavant la taille d'un gros pamplemousse. On peut sentir sa paroi en palpant tout doucement ton abdomen.

C'est sûr, la grossesse peut parfois amener son lot d'événements improbables. Le fait de regarder fixement la même chose plusieurs fois. De lire le même courriel sans rien comprendre. D'oublier ces rendez-vous et de mettre énormément de temps à faire les choses. Tu as sûrement oublié tes clés plusieurs fois, oublié ta liste de courses et bien plus que d'habitude. Mais comment cela se fait? Ce sont les hormones qui couplées avec la fatigue et l'angoisse font des ravages dans ton cerveau.

C'est bon, c'est juste passager. Ton cerveau fera son grand retour dans quelques mois. En attendant, lâche prise. Tu as une très bonne excuse!

Et toi, papa?

Tu peux commencer à lire des livres sur le thème de la grossesse et même de l'accouchement. De plus en plus de bouquins sont rédigés de façon humoristique pour les papas.

Conseils et astuces (pour maman)

- Si tu as peur de faire une fixette sur ton poids, pèse-toi qu'une fois par mois ou va chez une diététicienne pour qu'elle te suive pendant ta grossesse
- En cas de fringale violente, prévois des choses saines à manger au lieu de te ruer dans le rayon biscuits du supermarché.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

11 – SA 13



Mon visage ressemble de plus en plus à celui d'un bébé. Bon, un peu plus étranges, mes intestins sont très longs et ne sont pas encore complètement rentrés dans mon ventre! Ça ne saurait tarder... Je vais te faire avoir une image plus agréable, mais os apparaissent.

Sinon, à part ça, je m'amuse comme un petit fou. J'ai plein de place pour bouger et j'en profite. Tous mes petits coups et mon agitation ne sont pas encore perceptibles. Pourtant, moi, je peux sentir quand tu poses ta main sur ton ventre.

Mes reins, tout comme mon foie, sont opérationnels à 100 %.

Même si mes yeux sont constitués, je préfère garder mes paupières closes encore.

Et toi, maman?

Maintenant que les risques de fausse couche ont statistiquement baissé de 65 %, tu pourrais mourir d'envie d'annoncer la bonne nouvelle à tout notre entourage.

Parles-en avec papa et usez de votre imagination. Il y a toujours une façon unique de propager la bonne nouvelle selon votre style et vos valeurs.

Si tu adores les repas entre amis, ayez recours aux aliments et sucreries. M&M'S, œuf Kinder et purées de bébé seront au menu ;-)

Vous êtes fanatiques de la mode? Créez votre propre tee-shirt avec LE message à transmettre.

Et toi, papa?

Si vous avez opté pour une annonce de type montage photo ou vidéo, pourquoi ne pas mettre la main à la pâte, cette semaine?

Si vous avez opté pour une annonce plus traditionnelle, fais la cuisine pour régaler vos amis (n'oublie pas que maman est encore incommodée par les odeurs)

Si vous êtes fan de jeux de société, pourquoi pas faire un jeu pour faire deviner?

Sans blague, sois présent lorsque vous annoncerez à parents et amis l'agrandissement de votre famille.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

12 – SA 14



Cette semaine, plusieurs avancées majeures sont de mise pour moi. Je commence à avoir un cou, on voit beaucoup mieux ma jolie petite tête.

Et en parlant de tête, mes yeux sont enfin à leurs places définitives! Fini le mode caméléon.

Si je suis un garçon, mon zizi commence à pousser. Si je suis une fille, mes ovaires commencent à se former. Et tout cela, avec les hormones qui vont avec.



Et toi, maman?



Ton utérus a dorénavant la taille d'un petit melon. Ton système digestif commence peu à peu à se comprimer. L'effet secondaire étant principalement la constipation.

Et nous voilà avec les hormones et particulièrement celle de la progestérone dans ce cas-là. Cette hormone engendre un relâchement musculaire intestinal, ralentissant du coup le transit intestinal.

Songe alors à boire beaucoup et à ta soif, tout en t'alimentant d'aliments riches en fibres. C'est véritablement une belle équipe, l'un ne va pas sans l'autre.

Fais également de l'exercice afin d'activer doucement le transit intestinal.

Songe également à prendre tes vitamines prénatales ou supplément de fer un peu plus tard en matinée, ce minéral pouvant aussi être la cause de cet inconfort intestinal.

Ne prends cependant aucun laxatif. Parle de ton état à ton responsable de suivi de grossesse. Il t'aiguillera vers le bon produit à te procurer.

Et toi, papa?

Même si le magasinage n'est pas ton sport préféré, accompagne maman, lors de ses emplettes. Tu peux l'aider à constituer une garde-robe plus variée et utile et surtout moins coûteuse... Sans blague, cette sortie va te permettre de découvrir un avantage merveilleux : celui de se garer dans une place dédiée aux futures et nouvelles familles. Plus besoin de porter les courses très loin, vous serez direct à la sortie du magasin.

Conseils et astuces (pour maman)

Il est temps de ranger tes jolis ensembles (sans trop te décevoir) pour investir dans des sous-vêtements plus confortables! Attends avant d'investir dans un soutien de grossesse, car tes seins vont peut-être encore prendre une taille. Fais une liste des éléments de ta garde-robe que tu dois absolument renouveler sous peine de faire craquer quelques coutures.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

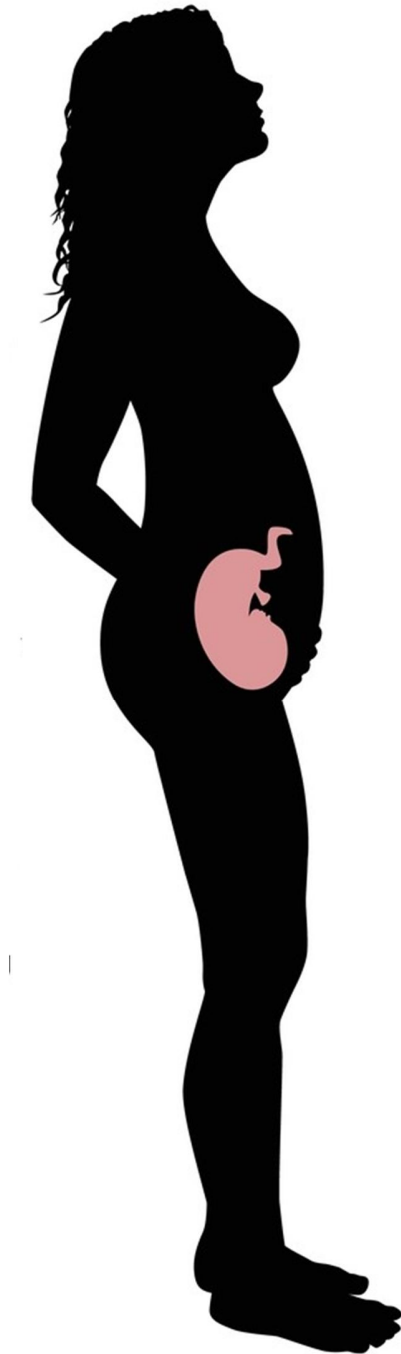
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

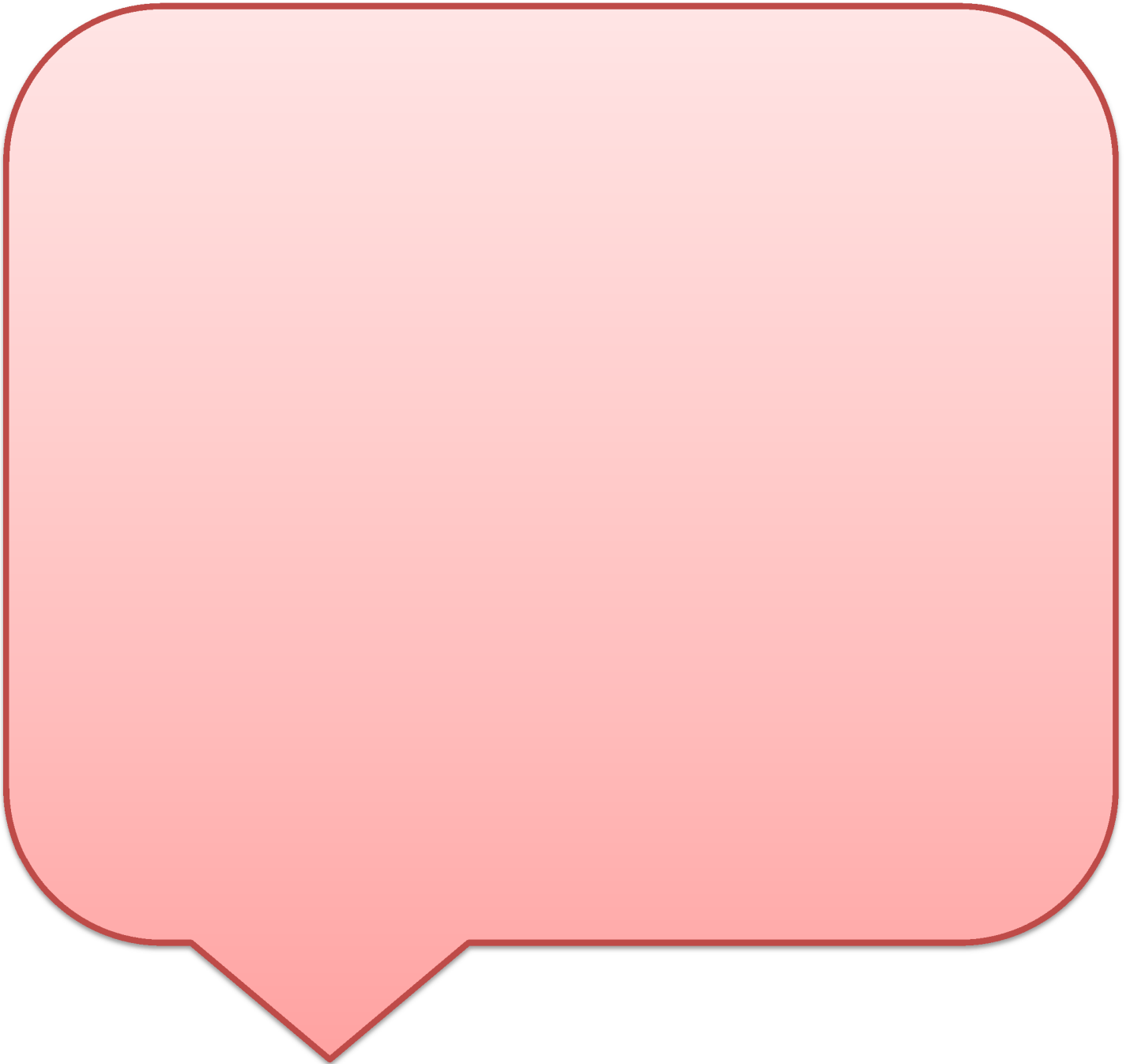
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 4



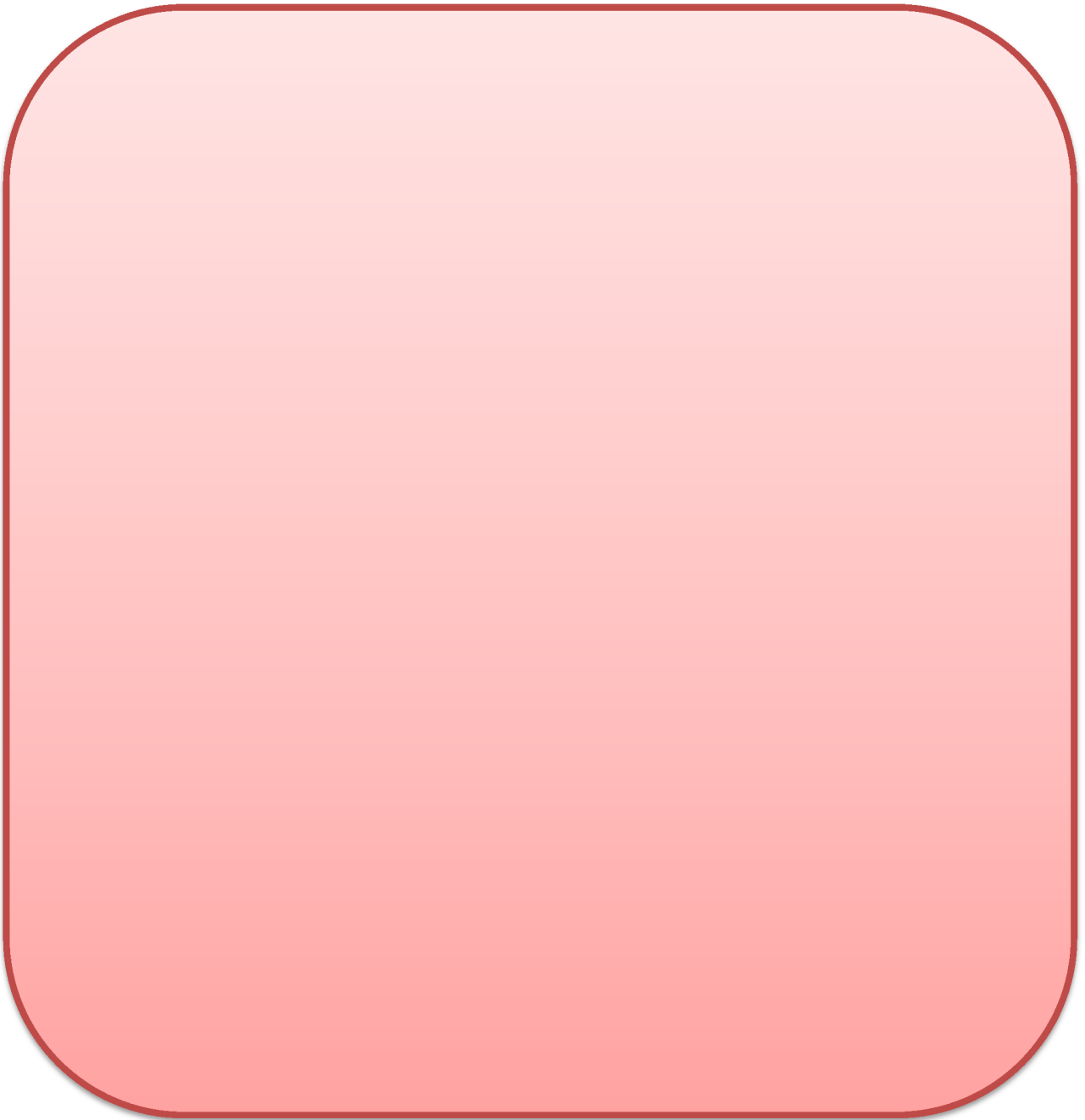
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



13 – SA 15



Je continue à grandir et à m'agiter à l'intérieur de ton bidou! Grâce à mes belles articulations toutes neuves, je peux ouvrir, plier les mains, les poignets, les coudes, les genoux, les orteils...

C'est aussi à cette période que j'essaie peut-être de téter... évidemment dans le vide!

Le pigment de ma peau commence à apparaître et à la teinter légèrement (cela s'appelle la mélatonine).

Mes bras se sont allongés cette semaine et je m'amuse à jouer à cache-cache, en couvrant mon visage avec mes mains.

Je vais vivre un moment magique, cette semaine : je vais entendre, pour la première fois! Bientôt, je serai bientôt capable de reconnaître vos voix.

Mon garde-manger, le placenta a plusieurs rôles :
(attention : mots compliqués en vue)

- Régulation (modulation des échanges → respiratoires et nutritionnels);
- Sécrétion/excrétion (hormone chorionique gonadotrophique et hormone chorionique somatotrophique);
- Protection (contre les molécules étrangères potentiellement nocives et dangereuses → bactéries, micro-organismes et autres substances néfastes).

Et toi, maman?

Pleine de vitalité, tu pourrais désirer savourer les bienfaits de l'activité physique. Tu peux alors dénouer certaines tensions musculaires et tu vas pouvoir goûter au bonheur procuré par les endorphines, cette morphine naturelle apportant un sentiment de plaisir et de bonheur. Tu vas être plus zen et réceptive.

Rien ne t'apparaîtra comme une montagne énorme à gravir; tu es parée à affronter vents et marées.

Mieux vaut pratiquer une activité physique qui demeurera tout au long des prochains moins appropriée à ton état.

- Le vélo,
- La marche,
- La natation,
- L'aquagym,
- Le yoga
- et la danse dont le baladi en sont de bons exemples.

Sinon, si tu pratiquais déjà un sport, il se pourrait fort probablement que tu sois en mesure de le poursuivre, ton corps connaissant déjà la mécanique corporelle s'y rattachant. Consulte ton responsable de suivi de grossesse à ce propos tout comme un kinésithérapeute.

Cette semaine, un petit inconfort pourrait t'arriver. Il s'agit de la gingivite gestationnelle, les gencives ayant tendance à être plus sensibles et fragiles (inflammation, plaques et saignements fréquents).

Change ta brosse à dents pour une souple et augmente ton apport en aliments riches en vitamine C.

Et toi, papa?

Si tu n'es pas un sportif dans l'âme, c'est cependant le bon temps d'incorporer l'activité physique à ta routine et hygiène de vie.

Certains futurs papas se mettent gentiment à prendre du ventre, pendant la grossesse de leur conjointe; une belle preuve de... sympathie et d'amour!

La grossesse sympathique dite phénomène de couvade arrive plus souvent que l'on pense.

Allez hop;

- prends tes chaussures de course avant que ce ne soit... tes poignées d'amour!
- Ou profite-en pour proposer des balades en amoureux
- Danser à deux pendant que vous préparez le repas (c'est aussi un moment sensuel qui permet à l'ocytocine d'adoucir la fatigue de la journée)

Conseils et astuces (pour maman)

- Pensez à varier vos recettes de cuisine.

Ce n'est pas parce que maman doit faire attention à son alimentation qu'elle ne peut pas avoir de plaisir à manger.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

14 – SA 16



En ce début de 4^e mois, mon squelette commence à se durcir. Je m'agite toujours autant, même si maintenant, ce n'est plus par pur réflexe, mais sur un ordre de mon cerveau!

Long comme un avocat, bébé mesure entre 10,8 et 11,6 cm et pèse environ 80g.

La musculature de mon visage se forme. J'avale et élimine également du liquide amniotique.

J'ai davantage conscience du bruit et de la lumière environnante.

Je peux aussi avoir le hoquet, mais tu ne sens encore rien. Mon système immunitaire commence à fonctionner même s'il est toujours protégé par tes hormones, via ton placenta. Depuis la semaine dernière, j'ai pris pas mal de poids puisque je suis passé d'environ 60 à 80 grammes. À ce rythme, je vais bientôt avoir des bourrelets!

C'est peut-être pour ça que je fronce les sourcils...

J'ai maintenant les jambes plus longues que mes bras et ça ne fait que commencer...

Je vais également t'annoncer quelque chose pour te soulager, mon intestin est bel et bien rentré dans mon ventre et mes organes commencent à travailler de concert.

Si ton échographiste arrive à bien voir, en tout cas si je le veux bien, tu pourrais voir si je suis un garçon ou une fille.

Et toi, maman?

Un bébé de rêve. Que de rêves en neuf mois!

Je serai grand et actif, je serai blonde et malicieuse. Je me construis peu à peu, non seulement dans ton corps, mais aussi dans ta tête.

Résultat d'impression, compilation de souvenirs, tout est prétexte à créer cet imaginaire : histoire familiale, rencontre amicale et culture personnelle. Chaque jour ou presque j'évolue.

Me décrire vraiment est en fait impossible, car c'est un tout : un rêve d'enfant qui mobilise toute l'attention en l'occurrence de toi maman. Tous ces rêves représentent un travail psychique indispensable. Ils te permettent de te sentir mère un peu plus chaque jour. Ils t'aident à surmonter une fatigue qui vient plus vite et qui t'encourage à penser tous les jours un peu plus à toi.

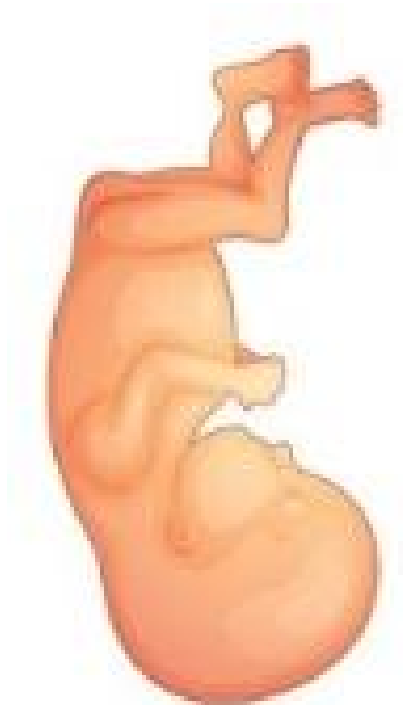
Et toi, papa?

Étant donné que j'entends des bruits ambiants, pourquoi ne pas me parler?

Tu ne me sens pas encore bouger quand tu déposes tes mains sur le ventre de maman, mais j'adore entendre ta voix grave et vibratoire.

Tu commenceras déjà à créer avec moi notre lien. Ta voix sera une de mes préférées et une des premières également que je vais discerner.

Bébé en vue...



Au niveau du corps : • l'aréole des seins prend une teinte plus foncée • l'appétit revient à mesure que les nausées disparaissent • maladresse : elle laisse tomber ou renverse des choses • elle pourrait déjà ressentir quelques légers mouvements, mais elle n'associe pas encore ces sensations à ma présence sauf si je ne suis pas le premier 😊	Au niveau émotionnel : • elle manifeste de l'enthousiasme à la vue de l'écho • les craintes d'une éventuelle fausse couche s'estompent • elle se préoccupe de la signification réelle de la maternité • les distractions et les sautes d'humeur persistent • elle se sent de plus en plus dépendante de toi, elle a besoin d'être rassurée sur la stabilité de votre amour et ta présence à ses côtés.
---	---

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

15 – SA 17



Long comme une betterave, bébé mesure entre 11 et 12 cm et pèse environ 100 g.

Même si c'est encore très rudimentaire, je commence à avoir conscience des différentes parties de mon corps d'où mon entêtement à vouloir m'attraper les mains. Physiquement, je ressemble de plus en plus un bébé avec un joli visage bien proportionné où tout est maintenant en place. Ma peau est encore mince et transparente. En avalant et en recrachant du liquide amniotique, j'entraîne ma cage thoracique à se soulever et se baisser, un réflexe qui me sera bien utile quand je devrai respirer.

Conseils et astuces (pour maman)

Si je suis ton deuxième ou troisième bébé, tu devrais commencer à me sentir. En revanche, si je suis ton premier, il va encore falloir attendre un peu. Oui, je sais, c'est injuste. Apprenez à profiter du moment présent. Cessez de vous culpabiliser en ce qui concerne la fréquence des relations sexuelles. Ce qui prime par-dessus tout est la qualité de la relation et de l'intimité et non la quantité. Communication, intimité et plaisir en sont la clé. La sensualité peut parfois primer sur la sexualité à proprement parler.

Cette semaine, je vous invite à découvrir ce qui se passe chez chacun de vous. Prenez le temps pour vous, profitez et pensez à vous.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

16 – SA 18



Long comme un poivron, je mesure entre 12,5 et 14 cm et pèse environ 150 g.

Je suis dorénavant aussi gros que mon placenta, quoique beaucoup plus léger. À terme, cet organe pèsera tout près de 600 g, ce qui représentera environ le sixième de mon poids. Tandis que son coéquipier, le cordon, s'épaissira cette semaine.

J'ai encore grossi et ça commence à se voir sur mon visage qui s'arrondit! Pas étonnant, car en une semaine, mon poids a multiplié par deux. J'ai deux magnifiques oreilles placées de chaque côté de la tête et même si j'ai toujours mes yeux fermés je suis sensible à la lumière. Mais sourcils commence à se dessiner. Mes oreilles perçoivent des sons que mon cerveau ne peut pas interpréter. Mon corps commence à se couvrir de poils, un duvet protecteur appelé lanugo qui tombera juste avant la naissance (ne t'en fais pas!)

À la naissance, il arrive parfois que certains nouveau-nés en aient encore au niveau de leur front, de leurs oreilles et même au bas de leur dos en touffe, tout juste au-dessus de leurs fesses. Ces petits poils fins finiront par tomber, dans les jours voire semaines suivant la naissance.

Dans mes poumons, qui sont les derniers organes à arriver à maturité, des petites alvéoles commencent à apparaître tandis que le bout de mes doigts et de mes orteils se tapissent de petites cellules qui vont me permettre de sentir, de toucher.

Côté pilosité, c'est le tour aux cils et sourcils de voir le jour!

Et toi, maman?

Si ça n'a pas été l'extase sexuelle au premier trimestre (on sait que c'est la faute à la fatigue et aux nausées). La règle d'or, à partir de maintenant, c'est de contourner le ventre et éviter des postures trop périlleuses! Et puis, il y a les bisous, les caresses, les massages... Cela vous regarde! Je suis dans le ventre, mais je ne ressens que les émotions donc allez-y lâchez-vous... Juste pour info , il faut que tu saches que grâce à l'augmentation de ton volume sanguin, ton plaisir va être décuplé. (tu peux vérifier ☺)

Et toi, papa?

Futur papa, tu joueras souvent au bricoleur avec moi, dans un avenir pas si lointain.

D'ici là, mets tes compétences d'homme à tout faire à profit de la maison.

Procure-toi un hygromètre pour vérifier le niveau d'humidité dans la maison. Le taux visé oscille autour de 60 %. Par la suite, mise sur un humidificateur, ou au contraire, sur un déshumidificateur. Un air trop sec occasionne des saignements nasaux, ce que maman expérimente peut-être rondement ces derniers temps.

Profite de cet ajustement technique pour ajuster les thermostats entre 16 et 19°C.

Conseils et astuces (pour maman)

Tant qu'à œuvrer à rendre plus confortable votre environnement, vérifiez l'état de vos piles de détecteurs de fumée. Procurez-vous également un extincteur, si ce n'est pas déjà fait.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

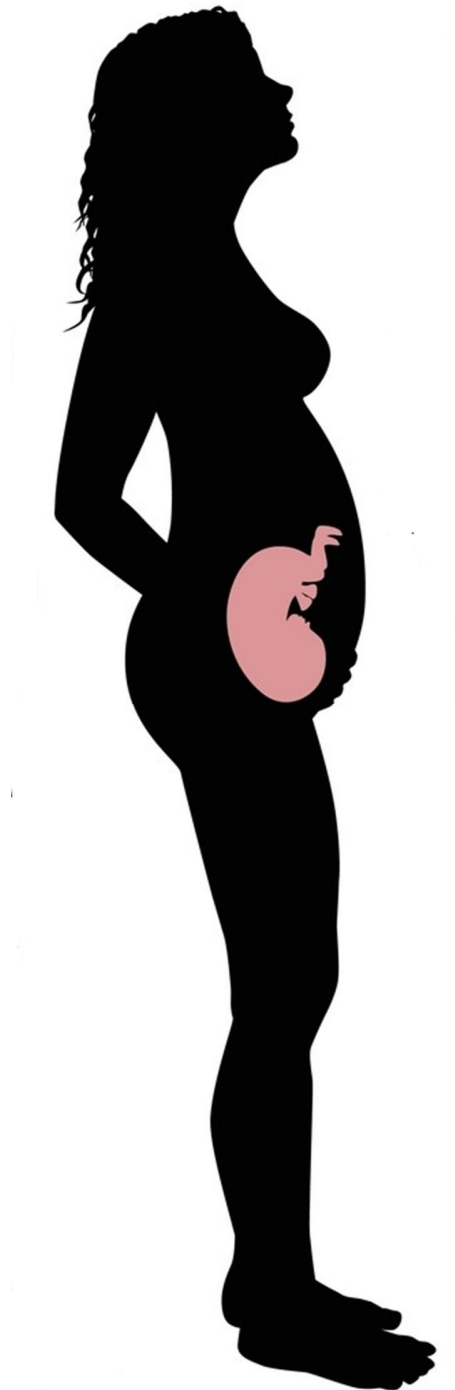
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

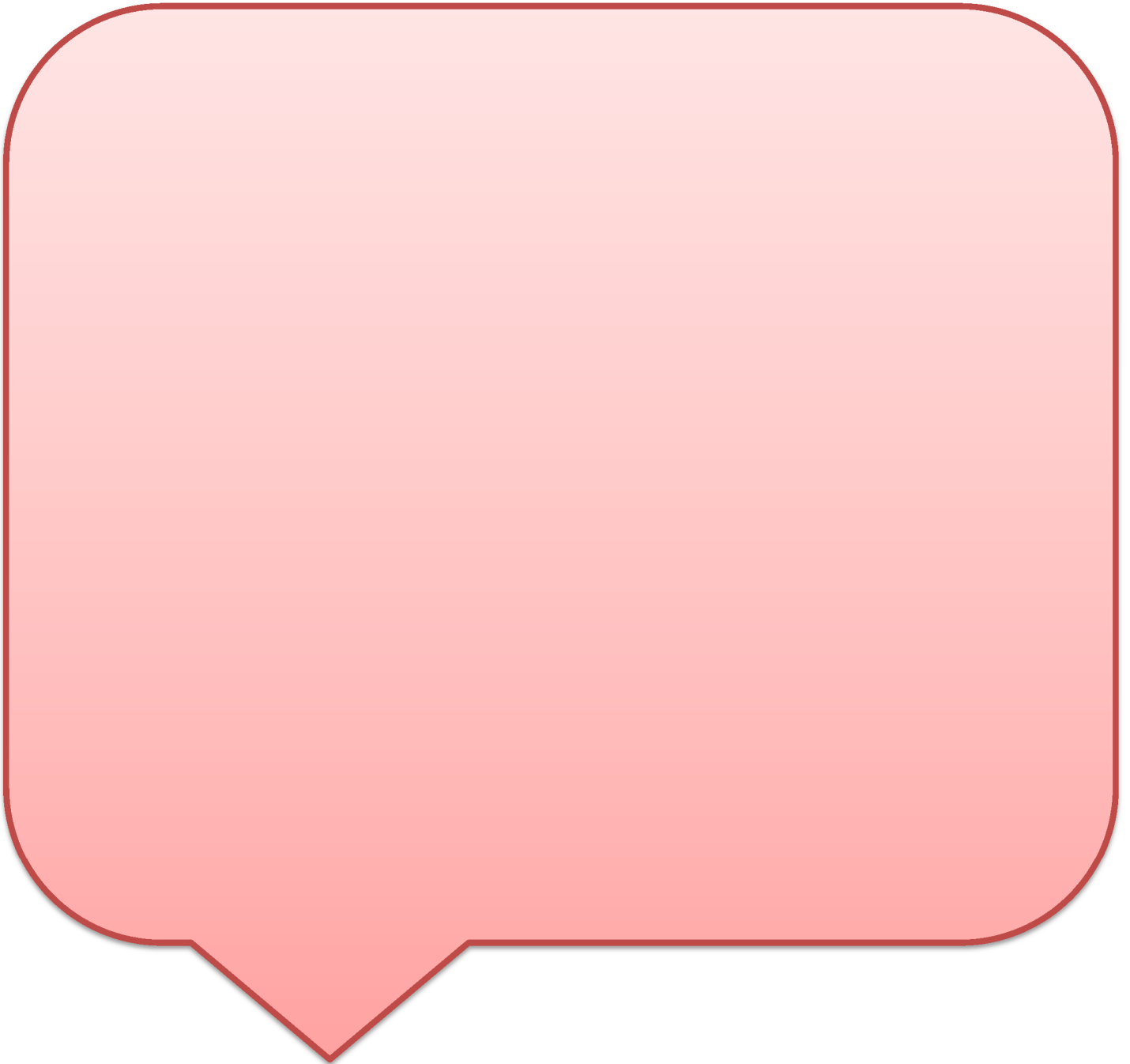
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 5



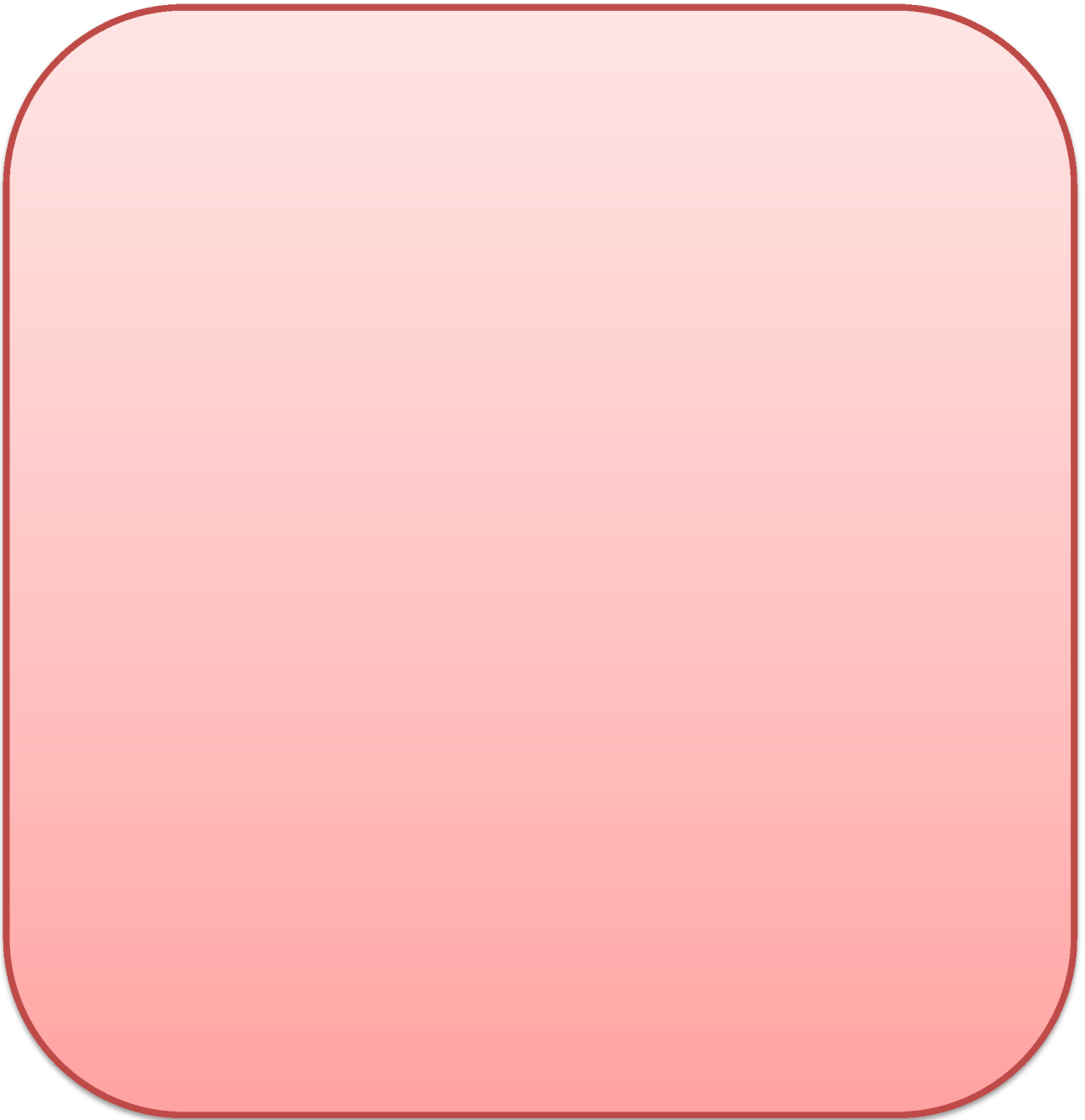
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



17 – SA 19



Long comme une tomate, je mesure entre 13 et 15 cm et pèse environ 200 g.

Alors, cette semaine, nous retournons une fois encore en cours de biologie. Je vais avoir de l'aide pour mieux bouger et surtout pour coordonner mes mouvements.

Cette aide s'appelle la myéline qui facilite les échanges nerveux. Par contre, tu as beau rester des heures immobile sur le canapé, tu ne sens peut-être encore rien, cela ne saurait tarder! Et oui je sais, c'est rageant!

Je suis strié de petites lignes bleues, car ma peau est si transparente qu'on voit mes vaisseaux sanguins à travers.

Il se passe aussi beaucoup de choses dans ton ventre : mon appendice se forme tandis que mon intestin se remplit doucement de méconium, mon futur premier caca tout tout noir!!!!

Mes empreintes digitales, petits sillons caractéristiques et uniques, se creusent sur le bout des doigts de bébé. (je suis en état de faire mon premier passeport 😊)

Une autre étape de mon développement semaine par semaine consiste en la densification de mes os et de mon cartilage.

Et toi, maman?

Maintenant que tu es de nouveau en forme, tu n'as qu'une envie : faire les boutiques pour t'acheter plein de belles fringues de grossesse et surtout pour le montrer au monde entier. Oui, mais voilà à ce stade de la grossesse, les fringues de grossesse font plus penser qu'on a grossi et qu'on veut cacher sa graisse plutôt que « futur bébé en route » donc, à éviter encore quelque temps. En attendant, tu peux ouvrir tes jeans sous tes tuniques, piquer les chemises de papa, acheter un pantalon de la taille au-dessus.

Et pour tuer le temps, tu peux faire du repérage dans les magasins, mais attention aux hormones qui font parfois acheter tout le magasin.

Et toi, papa?

Maman prend souvent des photos d'elle afin de croquer le moment présent et de conserver des souvenirs de sa grossesse.

Amuse-toi en « cachette » à lui concocter un album souvenir (bon on est d'accord que vous lisez tous les deux les mêmes lignes donc l'effet de surprise est bof question de l'idée cependant c'est le résultat final qui sera une surprise). Diverses entreprises proposent désormais d'imprimer des livres souvenirs colorés et personnalisés.

Profite de tes moments de pause au travail pour le finaliser et offre-le à maman (tu vas gagner des quantités de points).

Conseils et astuces (pour maman)

Bois bois bois... Même si tu as tout le temps envie de faire pipi! C'est important de t'hydrater, car c'est bon pour le transit.



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

18 – SA 20



Long comme une banane, bébé mesure entre 14 et 16 cm et pèse environ 260g.

Et c'est parti pour le cinquième mois! Ma peau commence à s'épaissir. Mes poils, mes cheveux et mes ongles commencent à pousser. Mon cœur bat très très fort. Nous sommes seulement à la moitié de mon évolution, j'ai tout juste le poids d'une plaquette de beurre. Ça vous laisse une idée de la vitesse à laquelle je vais bientôt me mettre à grossir. J'ai déjà toutes mes cellules nerveuses et tiens toi bien j'en ai plus de 14 milliards. Et maintenant que tout ça est là, les connexions vont pouvoir se faire pour que je puisse avoir de la mémoire et des pensées.

Comme je vous l'avais dit, je découvre le plaisir de sucer son pouce de par l'apparition de son réflexe de succion. C'est d'ailleurs pour cette raison que bon nombre de futurs parents ont l'immense plaisir de conserver un souvenir mémorable de ce moment attendrissant.

Lors de l'échographie de morphologie, vous pourriez me surprendre en train de sucer mon pouce.

Les bourgeons dentaires font leur apparition sous mes gencives. Je vais avoir 20 dents de lait qui céderont leur place aux 32 dents matures.

Ma colonne vertébrale s'est redressée jusqu'à former une ligne presque droite.

Et toi, maman?

Ta maternité commence à se voir, ton ventre s'arrondit!

Au statut de femme se substitue celui de maman, unique et irremplaçable, regardée, observée, quotidiennement interrogée : c'est pour quand? C'est un garçon ou une fille? Qui le gardera? Quel sera son prénom? Ces questions reflètent de la part de ton entourage le besoin de partager cette maternité, même dans l'imagination. Par la voix par le toucher, tu rentres en contact avec moi en établissant l'ébauche d'un véritable dialogue. Tu me transmets ton amour. Tu peux te donner le temps de vivre avec moi, de dialoguer avec moi, de penser à mon évolution. Tu me considères déjà comme un petit être et tu me donnes déjà une place dans ton cœur, dans ta famille et dans la société.

Et toi, papa?

Tu es sûrement excité et enjoué par l'échographie. Sois présent; ce moment unique en son genre n'arrive pas souvent dans une vie.



Au niveau du corps : • elle sent mes mouvements • elle peut ressentir des « fausses » contractions appelées Braxton Hicks • les aréoles continuent à foncer et il est possible qu'une ligne sombre apparaisse entre le nombril et le bas du ventre	Au niveau émotionnel : • elle est très rassurée par mes mouvements, cela prouve que je suis bien installé. • Elle crée des liens forts avec moi • Elle est peut-être inquiète par les changements physiques de son corps • Accroissement des désirs sexuels • Toujours une grande dépendance à toi papa!
---	---

Conseils et astuces (pour maman)

En ce début de mois, songez à prendre une photographie vue de profil de ton ventre afin d'enjoliver mon album photo.

Aussi, en cette veille imminente de découvrir, lors de l'échographie de la semaine prochaine, si je suis une fille ou un garçon, discutez ensemble à savoir si vous souhaitez ou non le découvrir, lors de cet examen ou seulement à l'accouchement.

D'ailleurs, si vous avez choisi d'être patients et d'attendre jusqu'au jour J, notez-le dans votre plan de naissance. Vous pourrez alors découvrir par vous-mêmes si vous avez une fille ou un garçon. Ce serait tellement dommage de se faire voler la surprise, après neuf longs mois d'attente...

Certains parents devront malgré leur volonté attendre jusqu'à l'accouchement, car je ne serai pas forcément très coopératif, lors des échographies.

Prends rendez-vous pour ton échographie du cinquième mois qui doit avoir lieu entre la 20e et la 22e semaine

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

19 – SA 21



Un accouchement peut se comparer aisément à une excursion en bateau. Vous connaissez le quai de départ et celui d'arrivée, sans connaître cependant les vagues à surmonter ni les bouées à contourner. Vous pourriez alors, cette semaine, rencontrer une accompagnante à la naissance, votre phare qui éclairera votre traversée.

Long comme une carotte, bébé mesure autour de 18 cm pour un poids d'environ 300 g.

Je suis à mi-parcours entre ma conception et mon arrivée triomphale dans ce monde. Je dors énormément, car quand je suis réveillé je suis en activité maximale. Et de ce fait cela m'épuise. Et donc je me rendors. Ma vie est trop dure! Cette semaine je bois.

Ma moelle épinière s'épaissit drôlement cette semaine, faisant en sorte que je manifeste de nombreuses réactions nerveuses de type réflexe.

Et toi, maman?

Et comme la nature est bien faite, pour mieux supporter les petits bobos de la grossesse, il y a aussi de grands bonheurs qui t'attendent à l'aube de ce 5e mois.

Tu vas enfin me sentir bouger! Et tu vas pouvoir communiquer avec moi, alors, n'hésite pas à caresser ton ventre et si tu me sens bouger à ce moment-là, parle-moi ou chante-moi une petite chanson. C'est une façon comme une autre de m'habituer à ta voix. Tu n'as donc pas besoin de me sortir plein de berceuses. Juste une ou deux que tu me chanteras plus tard pour m'apaiser, et tu sais quoi, ça marche! Et bien sûr, tu peux aller à l'haptonomie avec papa comme ça il peut partager les mêmes sensations que toi, et du coup, prendre sa place auprès de nous!

Que ce soit de jour ou de nuit, tu pourrais être incommodée par des bouffées de chaleur et de la transpiration (aisselles, pubis, paumes et plantes des pieds).

Et non, à ce moment-ci, ce n'est pas la ménopause!!!!!!!!!!
Et de nouveau, les hormones en sont responsables et elles ne sont pas seules, car elles sont accompagnées par l'augmentation de ton volume sanguin.

Songe alors à t'habiller avec plusieurs couches, ce qui te permettra de retirer des vêtements, si tu as trop chaud. Les vêtements amples faits de fibres naturelles (coton, lin,

bambou) sont de mise. Si la quantité de sueur est abondante, n'oublie pas de t'hydrater suffisamment.

Les tubercules de Montgomery, encerclant tes aréoles, se mettent à sécréter une huile protectrice afin de protéger tes mamelons.

Parlant de protecteur, tu pourrais désirer rencontrer une accompagnante à la naissance afin d'avoir un accompagnement personnalisé et une présence chaleureuse en continu.

Par définition, une accompagnante à la naissance ou doula est une personne dont la formation professionnelle permet de vous apporter, à vous et à moi, un soutien affectif, pratique et informationnel, ainsi qu'une assistance avant, pendant et après le travail et l'accouchement.

Vous pourriez en contacter plus d'une afin de les convier en rencontre d'approche afin de découvrir la perle rare qui deviendra la protectrice de votre bulle. Elle vous expliquera les services qu'elle peut vous offrir, sa philosophie de pratique, ses spécialités et ses tarifs.

Et toi, papa?

Mets tes talents informatiques à profit. Va fureter sur le web afin de trouver les coordonnées de diverses accompagnantes à la naissance (doulas).

Tant que tu y es, tu peux également te renseigner pour les cours de préparation à l'accouchement (certaines accompagnantes à la naissance ont cette spécificité).

- N'oublie pas que tous les conseils que je te donne te permettent à la fois de t'investir dans notre relation, mais également une grande preuve d'amour envers maman.

Crois-moi, elle sera ravie de ce que tu fais pour vous, pour moi!

Conseils et astuces (pour maman)

- Prenez rendez-vous avec quelques accompagnantes à la naissance. Faites confiance à votre intuition. Gardez en tête certains critères, lors de la rencontre d'approche :

A-t-elle une bonne écoute?

Est-elle à l'aise avec vos choix?

- Maman, apprends à bien respirer aussi. Inspire doucement par le nez en faisant monter ton ventre expire par la bouche en le faisant descendre et cela plusieurs fois par jour.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

20 – SA 22



Lors des semaines précédentes, vous avez peut-être eu l'opportunité de découvrir si je suis une fille ou un garçon. Et c'est là qu'il vous faut me dénicher un nom magnifique.

Hi hi hi!

Long comme une mangue, je mesure environ 19 cm et pèse tout près de 350 g. Ma taille actuelle représente en fait 50 % de celle que j'aurai à la naissance.

En tout cas, j'ai juste envie de vous dire que je m'amuse comme un petit fou. Mes mains s'agitent sans cesse.

Et toi, maman?

Surtout en cas de chaleur accablante, tu pourrais souffrir de gonflements (appelés œdèmes), notamment au niveau des mains, des pieds et même du visage.

Accorde-toi souvent des périodes de repos et surélève tes pieds.

Pratique également une activité physique quotidiennement afin de drainer les fluides. (je t'ai déjà parlé de ce qui pourrait être bon) Parles-en à ton responsable de suivi de grossesse.

Petit truc : mieux vaut retirer tes bagues et autres bijoux, si tu es très enflée, surtout en fin de grossesse. En cas d'urgence, il se pourrait que l'on doive les couper, s'il t'est impossible de les ôter.

Et toi, papa?

Une autre tâche de navigation te sera sûrement confiée, cette semaine.

Va visiter des sites pour connaître les prénoms les plus populaires, ou au contraire, les moins répandus année par année.

Vous pourriez vous en inspirer pour créer votre propre liste de prénoms potentiels.

Même si vous connaissez mon sexe, il serait sage d'en choisir un pour le sexe opposé, au cas où je serais une fille au lieu d'un garçon 😊 (eh oui, ne soyez pas surpris, cela peut arriver)

Conseils et astuces (pour maman)

- Si tu gonfles plus que raisonnablement (surtout des doigts et des pieds), diminue le sel. Va voir ton médecin pour vérifier que tu ne fais pas de l'œdème!
- Fais-toi une liste de toutes les questions que tu veux poser à ton gynécologue.
- Prends le temps de te poser pour ressentir les émotions et les sensations quand je bouge

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

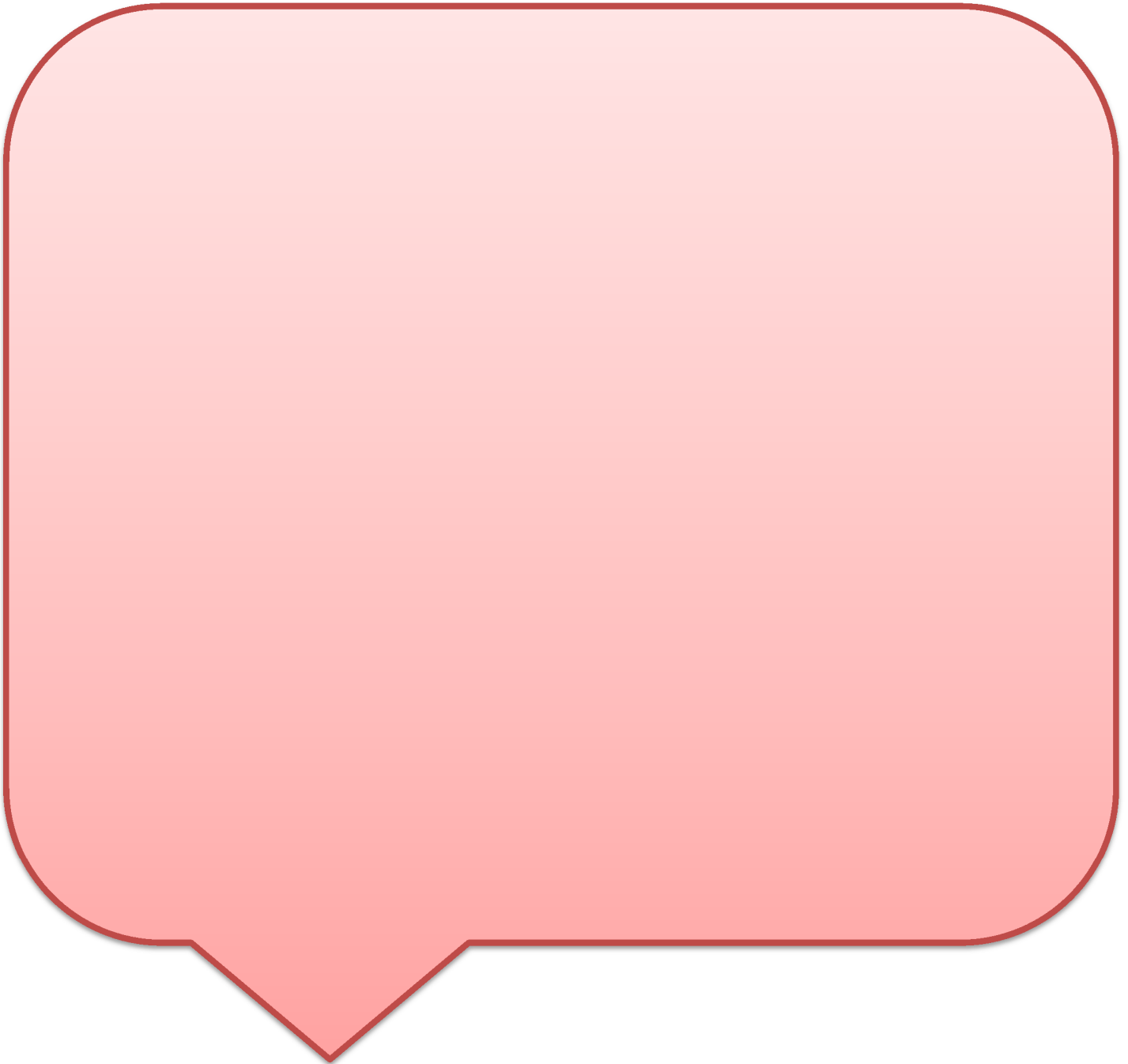
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 6



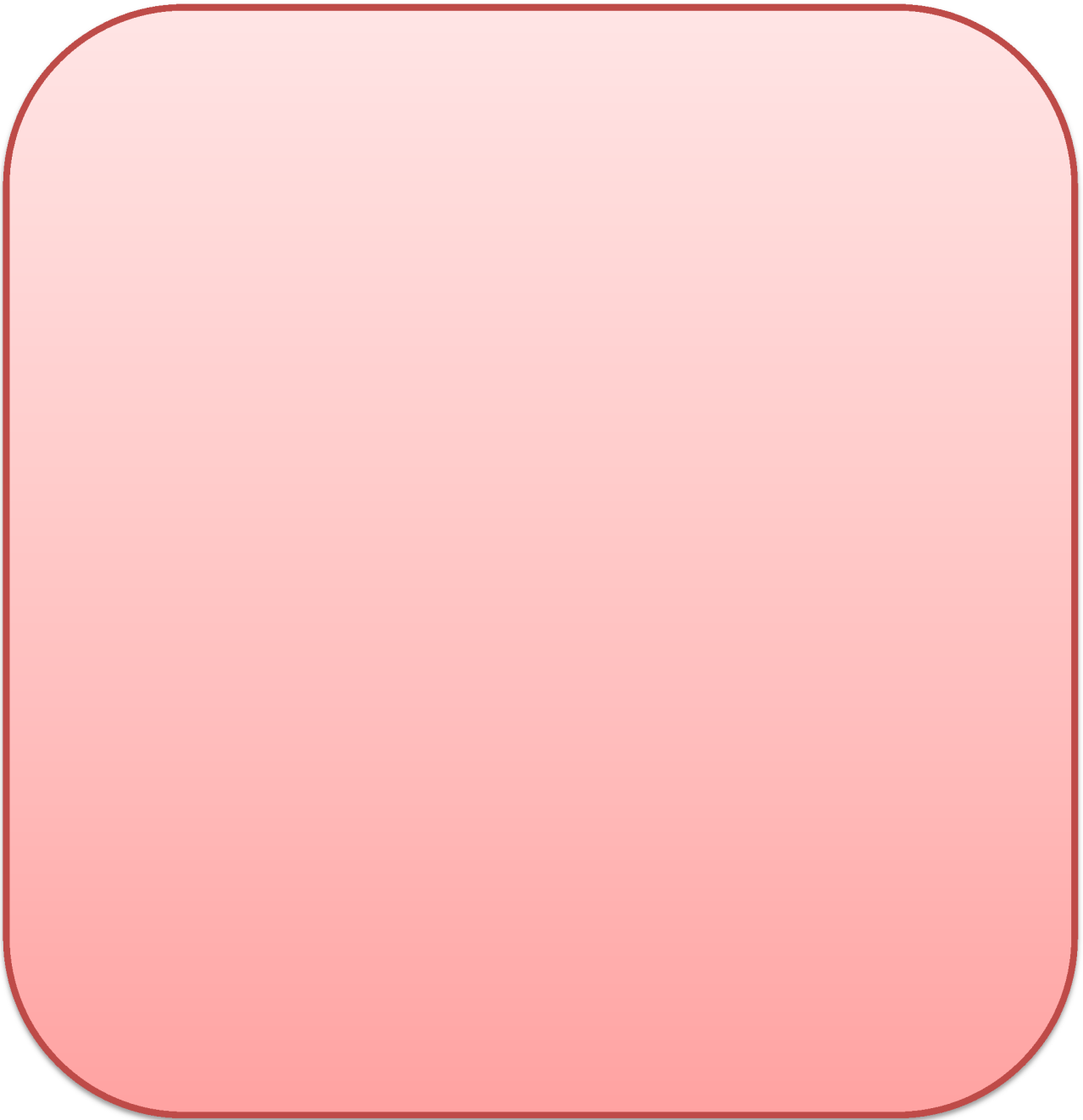
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



21 – SA 23



Long comme une courge, je mesure environ 20 cm pour un poids approximatif de 455 g. Ma taille correspond en fait à une petite poupée.

Tout ce que vous rêvez un jour de couper se met à pousser : du duvet sur ma tête et des ongles aux mains et aux pieds. Mais bon je ne veux pas ressembler à un animal plein de poils.

J'écoute sans arrêt ce qui se passe autour de moi et surtout des bruits à vous.

Maman, j'entends les battements de ton cœur, ton sang qui pulse dans tes artères, mais aussi des bruits moins délicats comme les gargouillements de ton estomac.

Si vous assistez à un spectacle, il est fort possible que je commence à danser au son de la musique.

Mon sens du goût se peaufine au fur et à mesure que j'avale mon liquide amniotique.

Et toi, maman?

Il se pourrait bien, cette semaine, que tu te réveilles durant la nuit, non pas pour aller aux toilettes, mais en catastrophe, avec une crampe de mollets des plus désagréables.

Dépose immédiatement ton pied sur un carrelage froid et masse ton mollet dans le sens du cœur, donc dans le sens inverse de la contracture.

Durant la journée, afin d'éviter cet inconfort, privilégie le port de chaussures à talons bas.

Autre astuce : prends un bain le soir avec du sel d'Epsom, riche en magnésium, minéral bien connu pour ses propriétés antispasmodiques.

Aussi, en guise de collation de soirée, pourquoi ne pas opter pour des tranches de bananes déshydratées? Ces bananes, gorgées de potassium et de magnésium, pourront prévenir des épisodes de crampes. Soit dit en passant, les bananes séchées sont également remplies de tryptophane, molécule favorisant le sommeil.

Et toi, papa?

Alors c'est le moment de la liste de naissance... (Si je ne suis pas le premier, tu sais comment cela se passe ☺, pensez à une liste alternative)

Voilà ce qui va se passer, maman sera l'émotionnelle et toi tu seras le mental. Autant travailler en équipe pour ne pas avoir de regrets par la suite et acheter malin!

Voici comment cela se passe et puis je te donnerai des conseils pour vous aiguiller (préparer cette fameuse sortie ☺)

« Vous allez faire une pause devant la porte pour respirer un bon coup. Puis vous posez un pied timide dans le magasin. C'est énorme. Il y a des rayons et des rayons de matériel de puériculture. Comme vous n'y connaissez rien, la vendeuse vous met rapidement le grappin dessus. C'est normal, c'est une pro. Et la voilà qui vous vend de nombreux articles, car vous êtes perdus et vous ne savez pas exactement ce qu'il vous faut. Que vous dire? Ça va être très compliqué. Tu n'as pas vraiment beaucoup de choix pour les prix et les marques.

Sans parler de la facture oh combien douloureuse qui vous attend »

- Alors, planquez votre carte et prenez plutôt des notes pour y réfléchir tranquillement à la maison.
- La vie de la maternité se résume souvent au matériel et aux RV médicaux, revenez aux personnes que vous êtes et préparez-vous à toutes les facettes de ce qu'est d'avoir un bébé. Est-ce que le matériel va vous aider à faire face à tout?

Occupez-vous dans un premier temps du matériel nécessaire :

Prenez le temps de répertorier à la maison tout le mobilier pouvant être transféré à bébé, le matériel qui vous a été donné par vos proches et tout celui que vous vous êtes procuré.

Classez-les en diverses catégories que voici :

- Accessoires pour bébé (poussette, siège de voiture, porte-bébé, activités, divers)
- Alimentation (allaitement, tire-lait, biberons, stockage de lait, alimentation)
- Bain (hygiène, détente, baignoire)
- Vêtements (tête, pieds et mains, vêtements)
- Couches (mobilier, couches, entreposage, érythème, transport, piscine, couches lavables, savon)

- Sommeil (mobilier, chaleur, décorations et accessoires)
- Sécurité (sécurité domestique, moniteur pour bébé, barrière, jouets, soins, divers)
- Pour les parents (livres, films, cours)

N'oubliez pas non plus que vous pourriez vous procurer certains de ces éléments seconde main via des boutiques ou les petites annonces. Si vous optez pour des produits usagés, prenez garde aux lits d'enfants fabriqués avant 1986 tout comme les barrières de sécurité extensible fabriquée avant 1990, ces produits n'étant plus conformes selon les exigences actuelles. Il n'est pas recommandé non plus de se procurer un maxi cosy seconde main, pour des raisons de sécurité (accident, date de péremption, etc.).

Sélectionnez des produits selon vos valeurs et réels besoins. Pas besoin d'opter pour une poussette sportive à suspension, si vous habitez au troisième étage de votre immeuble, et que le seul sport que vous faites est de vous rendre au supermarché du quartier. Demandez conseil auprès d'amis proches ou d'une accompagnante à la naissance.

Conseils et astuces (pour maman)

- Tu entres dans une zone de tous les dangers pour les jambes alors marche beaucoup et si possible quand tu dors ou quand tu es au travail élèves tes jambes!
- Renseigne-toi sur les cours de préparation à l'accouchement pour trouver celui qui te convient le mieux



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

22 – SA 24



Long comme un épi de maïs, je mesure autour de 21 cm et pèse tout près de 540 g.

Je réagis toujours aussi vivement aux sons ambiants et reconnais avec plus de précision les voix. Si vous m'avez déjà choisi un prénom un nom, amusez-vous à me parler et me nommer.

Quoique pas encore réellement opérationnels, mes poumons se développent, cette semaine. Vous savez bien que pour le moment, mon poumon fœtal est le placenta.

Alors, ma peau qui s'est bien épaissie ces derniers temps se recouvre d'une substance blanche et cireuse (vernix caseosa), c'est une sorte d'imperméable naturel qui me protège du liquide amniotique. De plus, ça y est, je deviens tout lisse. Mes paupières sont agrémentées de cils, et je commence à avoir des yeux avec de la couleur!

Cependant, vous ne connaîtrez la véritable couleur de mes yeux que dans un an.

Et toi, maman?

Attention, tu pourrais dans n'importe quelle tâche sentir ton ventre se durcir. Grosse panique à bord. Et si c'était une contraction?

Et bien peut-être que si, mais, à ce stade, ce n'est pas forcément grave. C'est juste que ton ventre travaille. Ces fausses contractions, dites de Braxton Hicks, sont indolores et ponctuelles.

Repose-toi un maximum et songe à t'hydrater suffisamment. Ces contractions sont fréquentes en cas de déshydratation, après un effort physique ou après une relation sexuelle.

En revanche, si elles s'intensifient et sont douloureuses, appelle ton docteur.

Alors cette deuxième échographie?

Conseils et astuces (pour maman)

Si vous souhaitez conserver précieusement les clichés de mon échographie, allez vous procurer un cadre pour les y insérer. Les photos sur papier thermique ont tendance à s'estomper à force de les manipuler.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

23 – SA 25



Long comme un rutabaga, je mesure environ 22 cm pour un poids approximatif de 700 g.

Cette semaine, des mots doivent commencer à vous être familiers : vernix caseosa et lunago. C'est la protection maximale dont le but est de protéger ma peau. Pendant que l'un s'épaissit, l'autre s'étoffe. Mais la nature est bien faite, je ne ressemble pas à une peluche et non plus un bébé tout rose et tout rouge. Je ressemble plutôt à une petite crevette.

Je suis un adorable foetus de presque six mois.

Tout se passe bien dans mon cerveau, les câbles se mettent en place, heureusement, car à quoi bon avoir des neurones si ils ne sont pas connectés.

Et en plus pour que j'arrive à faire d'adorables petits sourires sur les photos, mes dents se préparent dans mes gencives.

Et pour finir, je bouge et j'en profite, car bientôt je serai trop à l'étroit pour pouvoir faire toutes les cabrioles possibles.

Et là, même si je suis ton premier bébé, tu devrais me sentir. Surtout quand tu dors sinon ça ne serait pas drôle! Et quand je te dis agitation, c'est bien le cas, car je fais 20 à 60 mouvements par demi- heure.

Et toi, maman?



Ton utérus a dorénavant la taille d'un ballon de football. Avec cet étirement, la peau de ton ventre n'a peut-être pas été en mesure de suivre le jeu.

Se préparer à l'accouchement, quelle que soit la méthode choisie c'est avant tout se donner du temps à soi. Toutes les méthodes permettent de prendre conscience que ce moment de la maternité est exceptionnel. Toutes aident à comprendre le déroulement physiologique de l'accouchement et calme ainsi l'anxiété qui est source de douleur. C'est encore, tout à la fois, un moment

d'introspection et un instant intime en dehors de votre vie trépidante.

Comme tu as pu le remarquer, la maternité transforme les cœurs et les couples. Elle implique la construction d'une autre relation, ou jamais plus le tête-à-tête ne sera le même. La future maman que tu es, heureuse de montrer à papa que tout se passe bien. Tu tiens à lui faire partager le trouble que suscitent en toi mes galipettes, des sensations difficiles à décrire avec des mots. Alors tu peux guider doucement la main de mon futur papa sur l'arrondi de ton ventre. Tu peux l'entraîner ainsi à faire connaissance avec moi, cherches à lui faire exprimer ses sentiments en tant que futur papa. Il a l'air parfois si extérieur à cette aventure.

C'est pour lui un monde totalement inconnu où il s'investira que si tu le guides!

Et toi, papa?

Je vais te laisser gérer la fameuse liste de naissance dont je t'ai déjà parlé.

Maintenant que vous en avez fait l'inventaire, assure-toi qu'il n'y ait pas d'objets superflus.

Et je t'invite également à réfléchir à l'utilité d'une telle liste. Cela permet de vous faciliter le retour à la maison **MATÉRIELLEMENT!**

Réfléchissez à des services qui pourraient vous aider
HUMAINEMENT, PRATIQUEMENT et
ÉMOTIONNELLEMENT quand vous reviendrez à la maison.

Au niveau du corps : • C'est possible que maman prenne plus de poids à partir de maintenant. • Sa transpiration va être plus importante • Mon activité s'accroît	Au niveau émotionnel : • Les sautes d'humeur se raréfient • Les pertes de mémoire subsistent • Elle a l'impression que sa grossesse va durer éternellement.
---	--

Conseils et astuces (pour maman)

En ce début de mois, songe à prendre une photographie vue de profil de ton ventre afin de garnir mon album photo.

- Tu peux penser aux faire-part déjà maintenant tant que tu es pleine d'énergie!
- Tu peux également penser à la préparation de ton périnée. Cela t'aidera le jour de ton accouchement et peut faciliter ton rétablissement.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

24 – SA 26



Long comme un oignon vert, je mesure 23 cm et pèse 900 g.

Mes cinq sens fonctionnent dorénavant. Ma peau est toujours translucide.

Je m’amuse maintenant avec mes orteils que j’attrape de mes mains et que je porte jusqu’à ma bouche.

Et le top du top, je réagis au toucher et surtout aux sons au point de sursauter quand j’entends un bruit fort. J’arrive même à faire la différence entre une conversation et des bruits! Mais le plus dingue, dans l’histoire, c’est que je reconnais déjà parfaitement le son de vos voix et des autres voix que j’entends régulièrement.

Maman, n’hésite pas à me caresser quand tu me sens calé dans ton ventre. Tu peux également me parler ou me chanter une petite chanson... En privé, si tu le désires pour ne pas passer pour une folle!

Et toi, maman?

Tu es fière de montrer ton ventre bien rebondi. Ton utérus poursuit sa croissance et son sommet se situe maintenant à 6 cm en dessous de ton nombril.

Je bouge de plus belle dans ma cachette et je te donne de puissants et vifs coups de pieds, pouvant même parfois être douloureux.

Tu passeras, cette semaine, à jeun, ton test d'hyperglycémie provoquée. Ce test de tolérance au glucose vise le dépistage du diabète gestationnel. Tu devras alors consommer une substance liquide au goût d'orange suivi d'une prise de sang, une heure après la prise du liquide. Mieux vaut le boire en un ou deux traits, que de le boire à petites gorgées, auquel cas tu pourrais avoir tendance à te sentir nauséuse.

Et toi, papa?

C'est autour de toi papa de jouir de sensations si magiques que celles de me sentir bouger dans le ventre de maman.

Au début, je risque de jouer à cache-cache avec toi et cessez de gigoter, dès que tu poseras ta main. Sois patient, je m'agiterai de plus belle, peu de temps après; ta patience sera récompensée!

Conseils et astuces (pour maman)

- Commencez à cogiter au style de décor que vous voulez m'offrir, dans son petit havre de détente.

Allez-y avec une palette de couleurs plus neutres, ou du moins, plus pâles. Les couleurs plus flamboyantes auront tendance à me stimuler plutôt que de m'apaiser.

En ce qui concerne la literie, une gigoteuse est un excellent choix. Je n'ai pas besoin que d'une épaisseur supplémentaire par rapport à vous pour être bien au chaud.

- Maman, aie la main légère sur ta brosse à dents pour éviter de faire trop saigner tes gencives.
- Si tu as mal aux reins, bascule ton bassin vers l'avant le plus souvent possible pour soulager ton dos et opte pour des baskets!

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

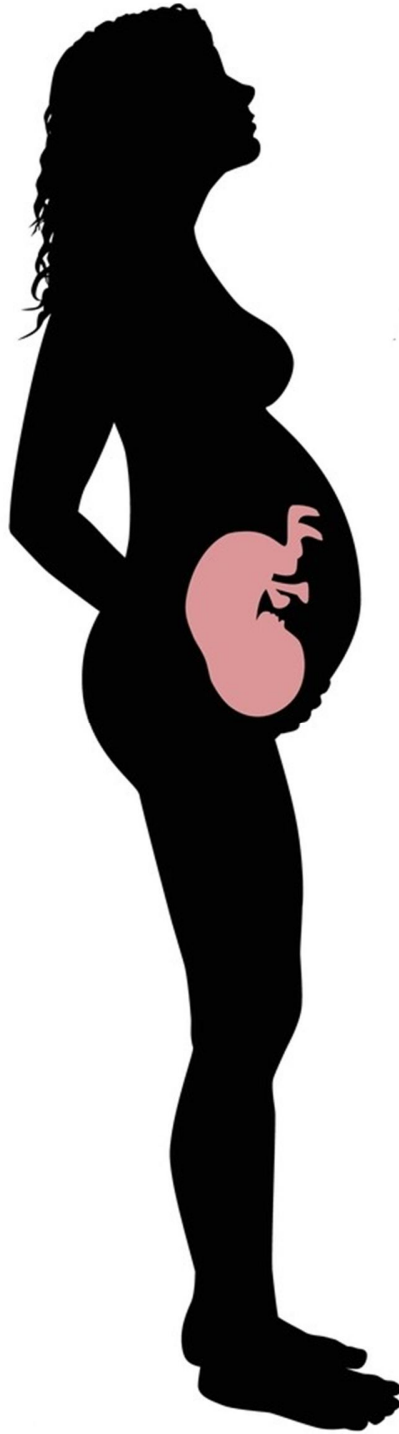
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

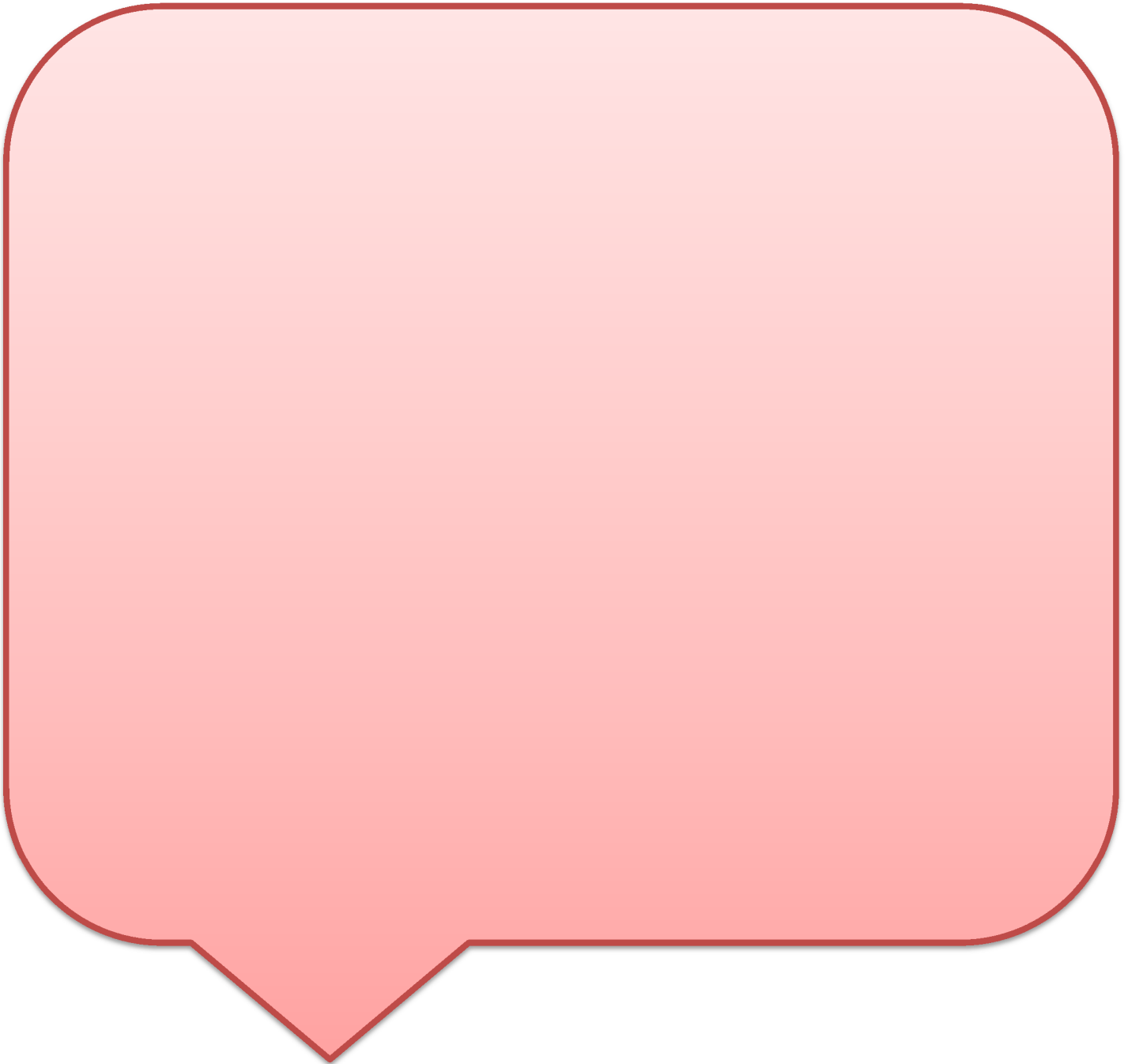
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 7



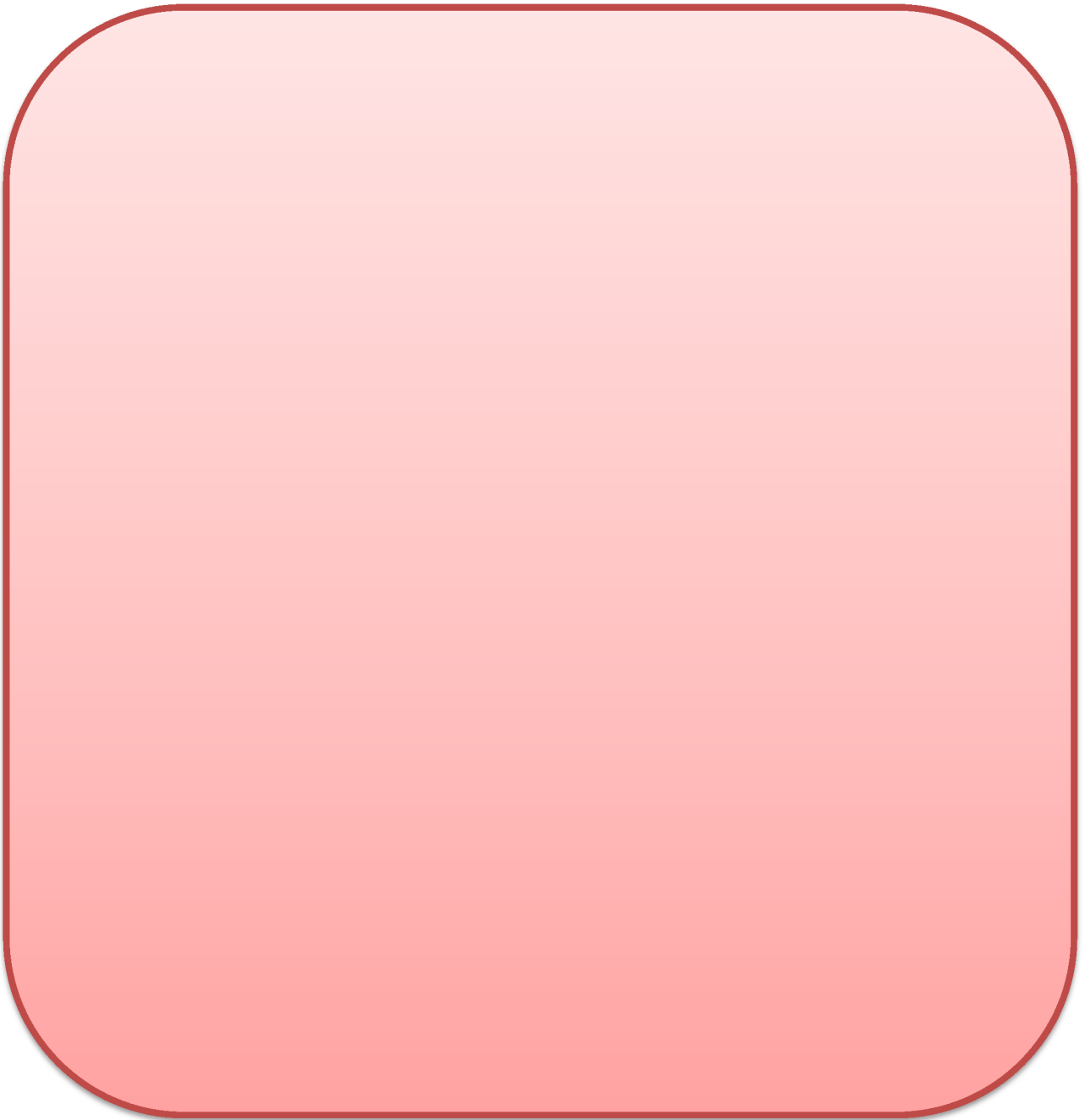
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



25 – SA 27



Long comme un brocoli, je mesure 24 cm de son vertex (point le plus élevé de mon crâne) à son coccyx, pour une longueur totale de 34 cm. Je pèse à peu près 1kg.

De par ma récente croissance, mes coups de pieds dirigés vers les côtes de maman sont plus vigoureux. (j'ai pas mal de force, hi hi)

Mes paupières s'ouvrent et se ferment souvent. Je commence à percevoir la lumière.

Mes nerfs apparaissent et tissent une véritable toile dirigée de main de maître par mon cerveau.

Mon visage est complètement terminé et ma peau continue de s'épaissir en surface, mais aussi en profondeur. Bref je me fais beau et intelligent.

Maman, Je fais plus de mouvements et tu as de plus en plus de sensations dans le ventre.

Et toi, maman?

Tu viens d'emprunter le premier virage du dernier tour de piste de votre grossesse. En cette 27^e semaine de grossesse, le troisième trimestre débute. Toute ton attention se canalise vers le futur nid que tu souhaites m'offrir.

Ton responsable du suivi de grossesse procédera dès lors à un test d'albuminurie/protéinurie, à chaque visite.

Cet examen vise à détecter des traces de protéines dans les urines, un des signes précurseurs de prééclampsie. (vaut mieux prévenir que guérir comme on dit)

Et toi, papa?

Rouleau, pinceau et peinture seront tes trois alliés, cette semaine. Ma chambre va prendre forme et mon arrivée va se concrétiser.

Il est temps de peindre les murs, poser les tablettes et assembler les meubles...

Si vous souhaitez conserver le même mobilier pour des années à venir, optez pour un lit de bébé pouvant être converti en lit d'appoint puis en lit double.

Conseils et astuces (pour maman)

- Étant plus alerte à distinguer le jour de la nuit de par les jeux d'ombres et de luminosité, amusez-vous à me voir et surtout me sentir bouger.
Vous n'avez qu'à utiliser une lampe de poche et la balayer sur le ventre de maman et je serai tenté de suivre cette lueur, par curiosité.
- Maman, ce regain d'activité peut te fatiguer, alors n'oublie surtout pas de te reposer.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

26 – SA 28



Long comme une aubergine, je mesure 25 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 35 cm. Je pèse maintenant un kilo.

Des sillons et des encoches se forment sur mon cerveau. Je vis plus nettement des phases d'éveil et de sommeil.

J'ai encore suffisamment de place pour me retourner encore et encore te mettant tout à l'envers maman! Sorry, mais j'en profite tant que j'en ai encore l'occasion.

Mes cheveux poussent beaucoup, mais sûrement pas au point d'avoir besoin d'un coiffeur. Contrairement à la fausse croyance, si tu as des reflux maman à ce stade de la grossesse, je ne serai pas un bébé hyper chevelu...

Malgré la protection sur ma peau, celle-ci est toujours suffisamment fine pour qu'on voie mes vaisseaux sanguins en transparence, ce qui me fait paraître tout rouge. Il en faut des étapes pour que je sois un bébé magnifique.

Je continue également à faire du gras et autre détail important, mes futures dents se couvrent d'émail

Et toi, maman?

Tu pourrais avoir tendance à être plus essoufflée, cette semaine, c'est normal ne t'en fais pas tes poumons sont de plus en plus comprimés dans ta cage thoracique. Privilégie un soutien-gorge confortable pour respirer à fond. Tu peux exercer cela lors d'exercices de respiration profonds tels que ceux pratiqués, lors de séances de yoga.

Inspire, expire, inspire, expire... Et en plus, cela m'aide également à être plus zen!

Et toi, papa?

Même si ma chambre de bébé est quasi prête à m'accueillir, ça serait bien d'avoir une discussion sur nos nuits :
Vais- je dormir dans votre chambre?

Évidemment, quoi qu'il en soit, choisissez ce qui est le mieux pour vous. Ce qui est important, c'est votre bonheur et votre épanouissement.

Si vous optez pour la chambre commune, certaines mesures de sécurité sont toutefois à privilégier :

- Matelas ferme;
- Pièce bien aérée, température optimale et pas de fumée;
- Vous devez être alertes donc on essaie de ne pas trop faire la fête au risque de ne pas pouvoir se réveiller 😊

- (je ne vous en empêche et malgré que vous soyez sage, essayer de bien vous reposer dans les premiers temps)
- Je ne dois jamais être seul.

Conseils et astuces (pour maman)

- Préparez notre retour à la maison! Posez toutes les questions qui vous passent par la tête et vous pouvez même établir un plan. Être informés de tout ce qu'il va se passer, par quelles émotions allez-vous passer? Par quelles émotions va passer maman? Comment vont se passer les premières semaines avec moi?, Comment s'habituer à cette nouvelle vie? Comment cela va se passer dans ton couple?
- Maman, si tu as mal au dos, n'oublie pas de faire basculer le bassin vers l'avant. Essaie aussi de dormir avec un oreiller sous les genoux.
- Si c'est l'été, protège-toi bien du soleil avec le trio magique : crème à forte protection, chapeau et lunettes pour ne pas avoir, en plus du reste, un masque de grossesse.
- Si jusque-là tu as réussi à maintenir le cap de 1 kg par mois, ça risque de devenir plus compliqué, car à partir de maintenant, tu vas théoriquement prendre entre 350 et 400 grammes par semaine.
- Si tu as décidé de ne pas faire de préparation à l'accouchement, va au moins faire un tour à la maternité pour repérer les lieux.

Allaiter ou pas?

Maintenant que tu marches le bidon en avant, tu peux attirer beaucoup de commentaires et des questions indiscretes qui ont le don de t'exaspérer comme celle de l'allaitement. Pourtant, elle n'est pas si bête que ça, cette question, même si tu es tout à fait en droit de ne pas vouloir en parler, elle est de rigueur.

Dur sujet que celui de l'allaitement. Dès que l'on aborde, c'est la scission. Il y a celles qui ont adoré, celles qui ont détesté, celles qui n'ont même pas daigné essayer et chacune balance ses arguments.

Pourtant, ça vaut la peine d'y penser très tôt, car, quelle que soit ta décision il va falloir choisir... Si tu en as la possibilité et que l'expérience te tente, essaye d'assister à un cours de préparation à l'allaitement. Et oui en plus de t'informer on te donnera tous les trucs pour que la mise au sein se passe bien. Et surtout, ça te donnera matière à réflexion, car il n'y a rien de moins sûr que l'allaitement : ça peut être un ravissement comme ça peut être une énorme galère et tant qu'on a pas essayé, on ne sait pas dans quelle catégorie on va tomber. C'est ça toute la difficulté!

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

27 – SA 29



Long comme une courge « butternut », je mesure 26 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 37 cm. Je pèse dorénavant 1,25 kg.

Cette semaine, j'ai une énorme poussée de croissance, faisant en sorte que le liquide dans lequel je vis va augmenter considérablement de volume.

Pourtant, même si je suis plus massif, je m'amuse toujours autant.

Je sais maman que tu as parfois l'impression d'avoir un extraterrestre à l'intérieur, de par les mouvements que tu ressens et la forme bizarroïde qu'arbore parfois ton ventre.

La nature étant bien faite, le cordon ombilical contient désormais une gelée qui l'empêche d'être écrasé, du coup, ils n'y pas de risque que mes apports en oxygène et nutriments soient entravés.

Youpi, youpi, je viens de passer un grand cap : je suis viable! Ça veut dire que si je suis pressé de faire ta connaissance je vivrai... Bien qu'à ce stade, comme rien ne vaut le confort et la chaleur de ton utérus, je devrais certainement rester encore un peu.

Et toi, maman?

Dire qu'il y a encore quelques semaines tu rêvais que tout le monde voit que tu es enceinte.

Bref officiellement, tu fais partie des futures jeunes mamans! Oui, mais voilà... Au lieu de te regarder dans les yeux, on regarde ton ventre!

Pire, on peut le tripoter sans même te demander ton avis. Alors, si tu ne veux pas qu'on te touche à tout bout de champ, annonce la couleur clairement... C'est ton ventre après tout!

Et toi, papa?

Prends du temps de couple de qualité. Profite de cette occasion pour parler de tes craintes, de tes appréhensions à propos de cette vie de famille qui vous attend (même si je ne suis pas le premier).

Et puis, si vous êtes partis en voyage, tout à l'air plus simple, avec une vue paradisiaque et un apéritif, même sans alcool!

Au niveau du corps : • Inconfort physique général, crampes, vertiges, abdomen douloureux, brûlures d'estomac • Maladresse accrue • Elle apprend à marcher d'une nouvelle et curieuse façon • Pertes blanches épaisses, rassure-la c'est normal! • Contractions Braxton Hicks (tu sais ce que c'est maintenant)	Au niveau émotionnel : • sautes d'humeur plus rares • rêves et fantasmes à mon sujet (eh oui je prends un peu ta place, sois pas jaloux, tu vas y revenir très bientôt) • préoccupations d'ordre professionnel. • appréhensions concernant le moment de l'accouchement
---	--

Conseils et astuces (pour maman)

- En ce début de mois, songe à prendre une photographie vue de profil de ton ventre afin de compléter mon album photo.

Il ne te reste que peu de temps pour jouir pleinement de votre vie à deux. En cette 29^e semaine de grossesse, pourquoi ne pas songer à partir en escapade en amoureux?

Une nouvelle tendance à l'heure actuelle fait fureur. Il s'agit de partir en vacances, en amoureux, pour savourer les derniers instants de la vie à deux et de se préparer à devenir une famille. Ce voyage, dans le même ordre d'idée que la lune de miel, se nomme « babymoon ».

Si vous optez au final pour un voyage à l'étranger en avion, renseignez-vous au préalable sur la politique de votre compagnie aérienne. Il arrive parfois que certaines d'entre elles exigent un certificat signé par votre médecin pour monter à bord.

Porte des bas de support, durant le vol. Songe également à prendre place près de l'allée pour avoir plus d'espace pour tes jambes et plus de facilité pour aller au petit coin...

Hydrate-toi bien, crèmes votre peau et porte un chapeau à large rebord. Ces mesures t'aideront à prévenir l'apparition d'un masque de grossesse, connu également sous le nom de chloasma.

Amusez-vous à fond! Profitez de cette belle opportunité de voyage pour recharger vos batteries!

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

28 – SA 30



La liste de tâches à accomplir avant ma venue s'allonge davantage et vous pèse lourd, mais certes pas autant que la lourdeur du ventre de maman...

Long comme un chou, je mesure 27 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 38 cm. Je pèse à présent 1,35 kg.

Cela fait des semaines que je stocke de la graisse et ce qui devait arriver arrive je commence à avoir de jolies rondeurs. Et comme je te l'avais dit, je perds mon fin duvet (le lanugo). Comme ces dernières semaines le gros du travail se fait au niveau du cerveau qui continue de grossir et donc d'écarter les os de mon crâne! Ne vous en faites pas tout va bien, c'est prévu pour...! Je contrôle désormais ma respiration qui se fait de plus en plus régulière, mais également ma température interne. Mon cortex cérébral arrive à maturation. Je vais pouvoir éprouver des sentiments et même commencer à stocker des souvenirs. C'est pourquoi je pourrai me calmer quand vous allez me chanter des chansons que j'ai entendues pendant que j'étais dans le ventre de maman.

Et toi, maman?

Tu as mal au dos?

Songe également aller consulter à ce propos (massothérapie, chiropratique, ostéopathie, acupuncture, etc.). Ces spécialistes pourraient t'aider à adopter une posture plus optimale et à préparer gentiment ton corps, en vue de l'accouchement.

Retourne les consulter, après ton accouchement, afin d'aider ton corps à retrouver sa tenue initiale.

Et toi, papa?

À partir de cette semaine, c'est le début de la préparation à l'accouchement (ce sont des moments où vous pouvez avoir des informations sur un sujet en particulier)

Vous pourriez avoir opté pour des cours de groupe afin de vouloir échanger avec d'autres futurs parents ou bien pour des cours privés.

Allez-y selon votre style et vos valeurs. Les gens spirituels, physiques et pratico-pratiques trouveront chaussure à leur pied.

Mon cher papa, sois présent, lors des rencontres où tu es convié. Tu sauras alors quoi faire... de tes 10 doigts!

Conseils et astuces (pour maman)

- Évite les grands déplacements et prends soin de toi.
- La piscine est une activité physique douce qui te permet en plus de te sentir légère. (il existe des cours pour les femmes enceintes)



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

29 – SA 31



La date imminente de l'accouchement arrive à grands pas, faisant apparaître certaines angoisses, tant chez toi maman que chez toi papa, en ce qui concerne ce grand inconnu...

Long comme une noix de coco, je mesure 28 cm de son vertex à son coccyx pour une longueur totale de 40 cm. Je pèse dorénavant 1,6 kg.

Je suis de plus en plus à l'étroit dans ton ventre, ce qui limite vraiment mes mouvements. Je ne peux plus faire de trampoline sur les bords de l'utérus, je peux juste donner quelques coups de pieds pour rappeler que je suis là ou parfois avoir le hoquet ce qui semble vous faire sourire (en particulier pour toi maman)!

Mes paupières sont maintenant entièrement bordées de cils et laissent apparaître quand elles s'ouvrent des yeux bleus foncés. J'ai le sens du goût et je suis capable de faire la différence entre un hot dog et un éclair au chocolat.

Tous mes organes fonctionnent, à l'exception de mes poumons (les alvéoles se forment à l'intérieur de mes poumons et ceux-ci se tapissent progressivement de surfactant, une substance formant une espèce de film facilitant ma respiration) et de mes intestins qui sont en phase finale de construction!

Je peux déjà avoir la tête vers le bas, bien positionnée pour ma naissance. Il est plutôt rare qu'une fois retourné vers le bas, je change de position. Cette situation s'explique par le fait que ma tête est lourde et que la gravité fait son boulot.

Cependant, à ce stade-ci de la grossesse, 25 % des fœtus sont encore positionnés en siège. J'ai encore bien suffisamment de temps encore pour me positionner de façon optimale. Donc on respire, c'est normal, laissez-moi du temps!

Et toi, maman?

À l'approche de l'accouchement, ce thème ayant sûrement déjà été abordé durant la préparation à l'accouchement ou pendant la préparation à l'accouchement, tu pourrais commencer à avoir peur de l'inconnu, de l'imprévisible et de la fameuse douleur.

Vois plutôt la douleur comme une amie. Nomme-la avec un nom à connotation positive (intensité, vague).

Sais-tu qu'en fait tu seras plus souvent en état de non douleur qu'en douleur, durant l'accouchement? La clé du succès : y aller une vague à la fois, se laisser bercer par elle

et n'a pas anticipé la prochaine, qui soit dit en passant, arrivera bien assez vite.

Le fait aussi de comprendre la douleur découle de diverses raisons physiques (passer d'un col fermé à une ouverture de 10 cm en peu de temps, symphyse pubienne qui s'ouvre davantage, étirements ligamentaires, etc.) et qu'il y aura la plus merveilleuse des récompenses à la toute fin, permet de se laisser aller plus aisément.

Parlant des stress et de laisser-aller, tu pourrais être plus sujette à des épisodes de reflux gastro-œsophagien cette semaine. Toujours à cause de la progestérone, la valve qui sépare ton œsophage de ton estomac pourrait se relâcher, provoquant du coup, des remontées acides. Je comprime de plus en plus ton système digestif.

Mange de plus petits repas, plus fréquemment

Ne dors pas non plus immédiatement après un repas.

Laisse un intervalle de deux heures entre la fin d'un repas et une période de sommeil.

Dors la tête légèrement surélevée.

Tu peux également ajouter plus de coussins dans votre lit afin de surélever ta tête (position quasi semi-assise). Le truc : glisser un coussin entre le matelas et le drap contour.

Contrairement à ce que nous disaient les mères et les grands-mères (prends donc une petite menthe pour digérer), le fait de prendre une infusion de menthe quand on souffre de reflux ne fera qu'accentuer ces derniers.

Et toi, papa?

Tu commences sûrement à réaliser, à ce stade-ci de la grossesse que tu seras bientôt papa. Pas besoin d'attendre de m'avoir dans tes bras pour le saisir!

Pense au papa que tu souhaites être.

Sors un soir, avec tes copains qui ont déjà des enfants, pour parler de leur vécu de père! Bon nombre d'hommes aimeraient discuter de ce sujet, mais sont parfois timides d'aborder ce thème, durant un souper. Tu pourrais être au fait de ce que c'est réellement être papa, sans filtre, sans faux-semblant (prends quand même des distances, tous les enfants ne sont pas les mêmes!)

Conseils et astuces (pour maman)

Parlez ouvertement de vos peurs respectives. (à deux ou avec votre accompagnante)

Partout sur la terre, la plupart des femmes craignent les mêmes choses (douleur, durée du travail, manque d'intimité, être séparée de bébé, mort, etc.).

N'oubliez pas que l'hormone du stress (adrénaline puis cortisol) est à l'antipode de celle responsable des contractions et de la dilatation du col (ocytocine).

Maman, si tu es en mesure de t'exprimer puis de te libérer de tes craintes avant l'accouchement, tu pourrais lâcher prise et te laisser bercer par les vagues...

Si tu n'as pas retiré tes bijoux, songe à le faire sous peu, avant de trop enfler.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

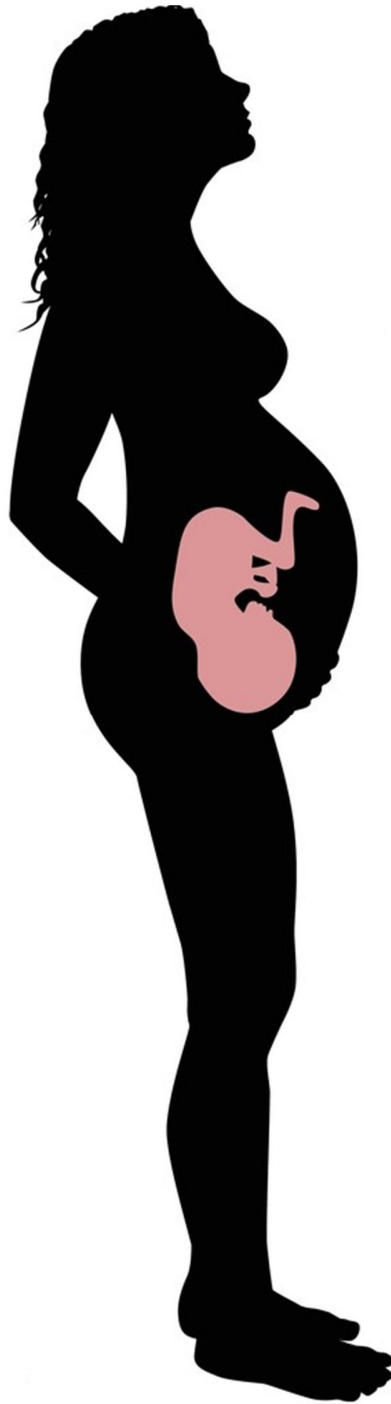
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

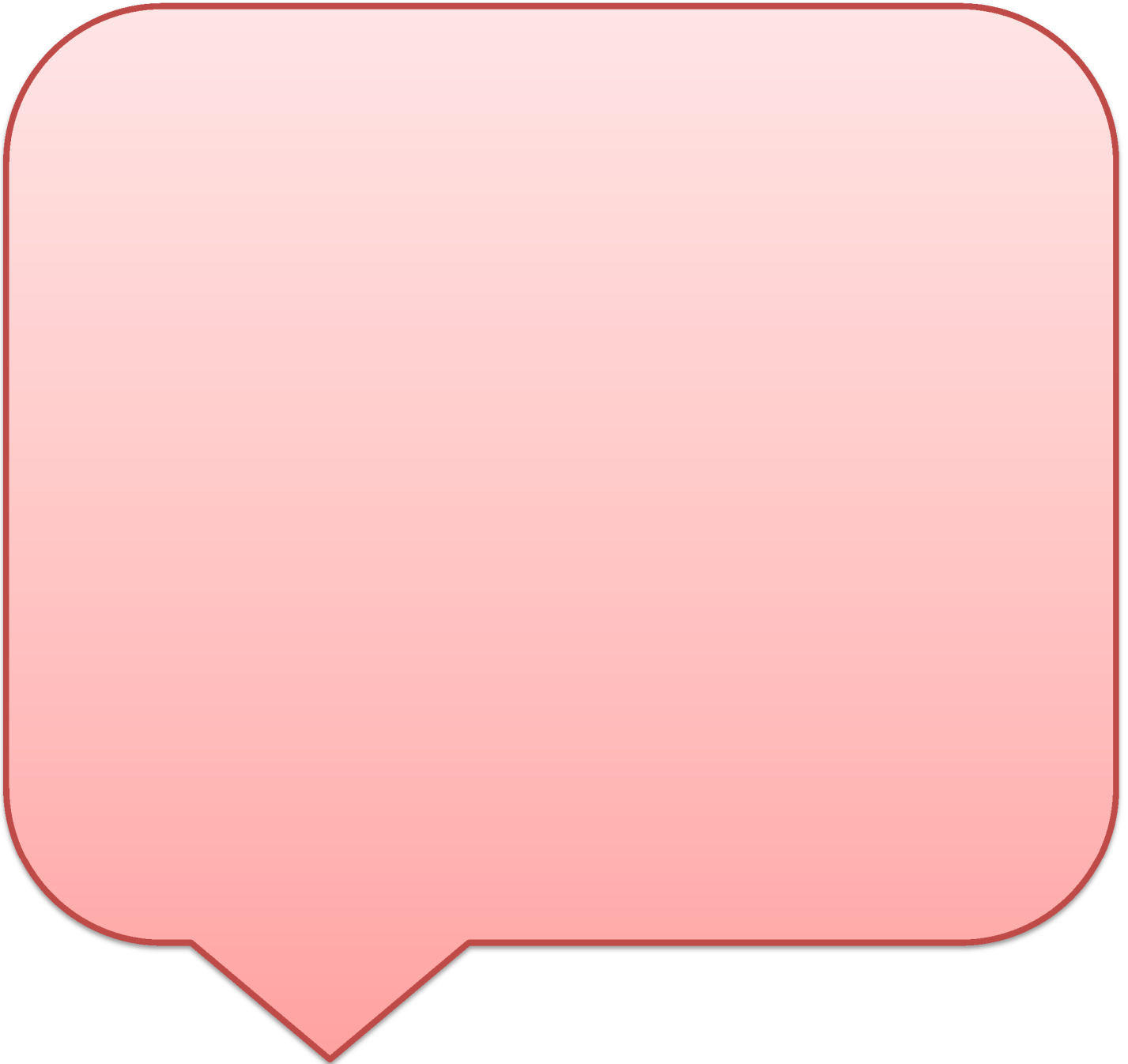
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 8



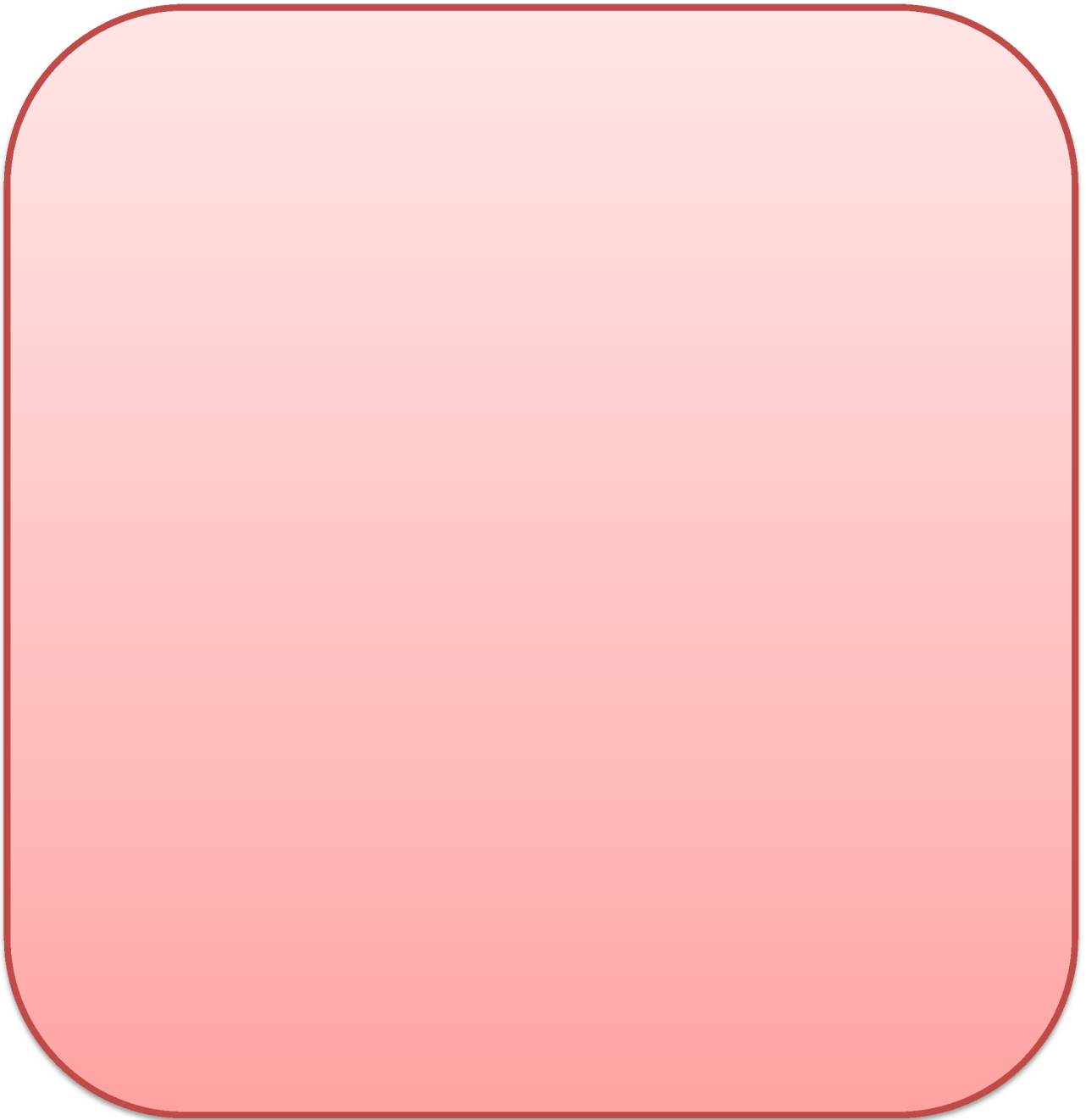
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



30 – SA 32



Où en suis-je?

Long comme une courge poivrée, je mesure 29 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 42 cm. Je pèse maintenant tout près de 1,8 kg.

Cette semaine, un nouveau réflexe fait son apparition, celui des points cardinaux. Cette nouvelle aptitude me sera fort utile, dans le cadre d'une mise au sein pour l'allaitement. Quand maman me frottera ma joue, je me tournerai vers ce côté et je mettrai à téter. Ce réflexe couplé à celui de succion forme un duo du tonnerre pour l'allaitement.

Je suis de plus en plus enveloppé de graisse et développe du coup un meilleur tonus musculaire. De petits plis font leur apparition au niveau de mes poignets et de mes paumes.

Cette semaine, mon sens de l'orientation spatiale s'affine.

Et toi, maman?

Cette semaine, je serai dans tous les sens. Tu auras l'impression d'être toute retournée de l'intérieur, au sens figuré comme au sens propre.

57 % des fœtus pivotent tête vers le bas, à ce stade-ci de la grossesse.

Et toi, papa?

La fatigue, si présente en début d'aventure, revient à grands pas.

Offre-toi une soirée massage. Eh oui, cela paraît étrange, cependant, te prendre du repos et te relaxer est essentiel pour partir d'un bon pied plein d'énergie.

Tu dénoueras des tensions... Pour nouer des liens plus solides!

Pense également à dresser une liste de toutes les personnes à contacter après la naissance.

Songe également à trier celles que vous souhaitez voir à l'hôpital ou à la maison de naissance. Parfois, l'état physique de maman ou même le mien ne permet pas une grande foule, tout comme les règlements en vigueur de l'établissement...

Conseils et astuces (pour maman)

- Préparez-vous déjà au retour à la maison... Je vous en ai déjà parlé, mais vaut mieux vous bassiner encore et encore plutôt que de vous voir désespérés! On parle beaucoup grossesse, maternité, paternité et de l'accouchement. Je vous conseille de faire un plan pour organiser mon arrivée et les jours qui suivent. Peut-être même vous faire accompagner pour avoir les informations nécessaires, de savoir ce qui est normal ou pas. De savoir quels sont mes besoins, et même si je ne suis pas le premier de m'introduire délicatement dans la famille.
- Comment imaginez-vous l'accouchement? Vous pouvez également faire un projet de naissance.
- Qui va me garder quand tu retourneras au travail?

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

31 – SA 33



Ce début de huitième mois de grossesse vous indique que le chemin à parcourir n'égale en rien celui déjà franchi. Il ne vous reste que quelques pas avant la ligne d'arrivée.

Long comme un ananas, je mesure 30 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 43 cm et un poids de 2 kg.

Cette semaine, ma peau passe du rouge au rose.

J'avale de plus en plus de liquide amniotique et celui-ci, une fois ingurgité, traverse mon système digestif. Des déchets commencent alors à s'accumuler dans mes intestins, créant ainsi le méconium. Vous souvenez-vous ce que cela va être? ... Mes premiers cacas tout noirs!

Mon développement est quasiment fini évidemment comme tu le sais il y a toujours des petites finitions à faire par-ci par-là. Mais normalement j'ai tout ce qu'il faut où il faut et maintenant, je n'ai plus qu'à grandir et grossir...

Maman, ne t'en fais pas je ne vais pas grossir au point de ne pas sortir! La nature est bien faite, tu as tout ce qu'il faut, une grande capacité phénoménale à me laisser passer.

Et toi, maman?

Savoure pleinement la grossesse, en te laissant gâter et profite de toutes ces petites attentions à ton égard.

Excuse-moi d'avance, ton sommeil commence à être chamboulé. Tu ne sais plus quelle position adopter, tant tu es inconfortable (pas facile de dormir côte à côte, mais alors en symbiose c'est le grand défi). Si tu n'as pas encore de coussins supplémentaires dans votre lit, songe à en placer un entre tes genoux.

Même si tu es fâchée contre cette situation, dis-toi que la nature est bien faite. C'est pour t'accoutumer à te lever plusieurs fois par nuit.

Pour te détendre avant d'aller au lit, fais une séance de relaxation, méditation et visualisation. Ces «on » te réconforteront!

Et toi, papa?

La testostérone est à l'honneur cette semaine. Tu passeras beaucoup de temps avec ta voiture.

Installe la base du maxi cosy de type coquille dans votre véhicule et, si vous en possédez un autre, dans celle de maman également.

Plus de 80 % des parents utilisent un banc de voiture adéquat en termes de poids et de taille pour l'enfant. Or, seulement 60 % d'entre eux l'installent de la bonne manière.

Au niveau du corps : • J'ai une activité toujours plus grande • Pertes vaginales plus importantes • Envie de faire pipi intense • Insomnies (essaie de dormir un max quand même) • Augmentation de la fatigue • Respiration courte (je prends de plus en plus de place) • Rétention d'eau	Au niveau émotionnel : • Sentiment d'être particulièrement attrayante ou, au contraire, affreuse. • Doutes quant à ses aptitudes d'être maman. • Inquiétude concernant le retour de son corps à la normale.
--	--

Conseils et astuces (pour maman)

Vous adorez les photos de famille? Si oui, la 34^e semaine de grossesse est le moment le plus favorable pour faire une séance de photos de grossesse. Le ventre est à sa pleine rondeur.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

32 – SA 34



En personne ou même en ligne, vous pourriez faire une visite fort intéressante et enrichissante. Vous découvrirez en détail le lieu où vous allez me rencontrer.

Il n'y a plus rien de très original à te dire! Je vais encore grandir et grossir. Quitte à me répéter... Je ne vous impressionne même plus avec tout ce que je fais. Je fais des stocks de fer, de calcium, de phosphore pour bien grandir et consolider mon squelette. J'ai de plus en plus conscience de mon environnement, des bruits, mais également de tout ce qui m'entoure.

Et toi, maman?

Cette semaine, ton nombril est de plus en plus voyant.

Dans les prochains jours, tu auras deux missions à accomplir. La préparation de notre valise.

Pour cette fameuse valise, pense que vous n'êtes à l'hôpital que deux jours... et petit truc, pense à désigner une amie qui

pourrait avoir une clé pour aller chercher ce qu'il vous manque.

En ce qui concerne tes tenues, songe à apporter des vêtements que tu portais à quatre mois de grossesse. Ton ventre ne deviendra pas plat instantanément.

Pour moi, côté vêtements, mieux vaut en apporter de la taille 1 mois.

Et toi, papa?

Si tu es fan de musique, fais une compilation des chansons marquantes de votre couple. Incorpores-y d'autres chanteurs et groupes que vous aimez. La musique est ultra bénéfique pendant l'accouchement. Elle va permettre de sécréter de l'endorphine, l'hormone du plaisir, d'autant plus qu'elle apporte un effet analgésique. Cette petite morphine naturelle permettra à maman de surfer avec plus de légèreté sur ses vagues!

Conseils et astuces (pour maman)

- Si vous devez accoucher à l'hôpital et que vous faites la visite, profitez-en pour tester deux trajets différents pour vous y rendre et repartir. Le temps de voyage peut influencer votre temps de départ pour l'hôpital, la journée de l'accouchement.

D'ailleurs, il en est de même avec le trafic, la météo et les chantiers. Ces données peuvent influencer sur votre itinéraire... Pour ne pas accoucher dans votre véhicule!

- Voici quelques références de livres agréables très inspirants pour tous les membres de la famille :

Comment naissent (aussi) les bébés?

Et moi (aussi) alors?

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

33 – SA 35



Long comme un melon, je mesure 33 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 45 cm et un poids de 2,5 kg.

Connaissez-vous le réflexe pupillaire? C'est quand les pupilles se dilatent en présence d'une lumière vive. C'est le réflexe qui se met en place cette semaine.

Mes organes arrivent maintenant à maturation.

Et toi, maman?

x 1000



Telle une maman oiseau, tu crées un nid douillet pour moi. Il sera organisé et surtout chaleureux!

Ton utérus est désormais à 1000 fois sa taille initiale. Ma tête commence à s'engager dans ton bassin, te procurant une meilleure respiration, mais une gêne évidente au niveau de ta vessie.

Pense également à rédiger votre plan de naissance, votre carte de navigation, qui vous permettra de vivre une expérience d'accouchement propre à toi et papa. Flexibilité et respect sont de mise. Rappelle –toi qu'il est impossible de prévoir toutes les facettes de l'accouchement. Cette expérience de vie requiert un certain degré de lâcher-prise, tout comme le métier de parent le demande.

Et toi, papa?

Tu peux avoir une discussion par rapport à tes souhaits de naissance. Désires-tu couper le cordon? Prendre des photos? Séjourner à l'hôpital tout le temps avec maman et moi?

Bien que vous ayez plusieurs mois devant vous avant que je me promène partout dans la maison, commence à sécuriser votre domicile. Un accident est si vite arrivé. Mieux vaut prévenir que guérir.

Tu peux marcher à quatre pattes de sorte à repérer visuellement toutes les sources potentielles de danger selon ma perspective de vision (et je peux te dire que rien ne va m'échapper😊)

Un bon truc : glisse un jouet ou autre objet dans un rouleau de papier de toilette. S'il y entre avec aisance, mieux vaut ne pas me l'offrir avant l'âge de trois ans sous risque d'étouffement/suffocation.

Conseils et astuces (pour maman)

C'est parti pour la préparation de mon arrivée. Ne paniquez pas, tout va bien se passer. Et oui maintenant, il est temps de s'y mettre. Avez-vous des choses à régler? C'est la dernière ligne droite. Pour quel accouchement avez-vous opté? Avez-vous demandé des informations sur la péridurale? Il arrive souvent qu'on la choisisse parce qu'on a peur sans trop savoir ce qu'elle provoque pour toi et pour moi...

Si vous avez été à une préparation d'accouchement normalement tu devrais le savoir!

Commencez également à penser à une façon originale d'annoncer ma naissance.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

34 – SA 36



Plus les semaines passent, plus vous avez hâte de me rencontrer. Cette semaine, vous pourriez même avoir très hâte que la grossesse se termine en espérant que l'heureux événement se produise dès la semaine prochaine!

Long comme une laitue romaine, je mesure 34 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 46 cm. Je pèse maintenant 2,75 kg.

Ma tête descend et s'engage tout doucement dans le bassin de maman, lui permettant de respirer plus aisément.

Mon cerveau ainsi que mon système nerveux sont entièrement formés. Je suis presque prêt à naître.

Je combine divers réflexes selon un cycle précis que voici : succion, déglutition et respiration. (je suis déjà bien doué!!!!!!)

Cette séquence me permettra de m'abreuver de lait, dans les semaines à venir.

Et pendant ce temps là, comme j'ai grossi, le ventre de maman continue d'enfler... Pour vous rassurer et pour vous faire prendre patience, sachez que je suis de plus en plus beau.

Et toi, maman?

Lors de ton suivi dorénavant hebdomadaire auprès de ton responsable suivi de grossesse, tu pourrais réaliser que tu as pris entre 11,3 et 15,9 kg. Ton volume de liquide amniotique frôle les 2 litres.

Ton médecin ou ta sage-femme effectuera un prélèvement, à l'aide d'un coton-tige au périnée (entre le vagin et l'anus).

Ce dépistage vise à détecter la présence d'un streptocoque du groupe B, cette bactérie pouvant m'être transmise, lors de mon passage dans le canal vaginal.

Si tu es porteuse, tu recevras un antibiotique tout au long de ton travail à l'hôpital, à raison d'une dose toutes les 4 heures.

Lorsque tu prends ta douche, il se pourrait bien que quelques gouttes de colostrum perlent au bout de tes seins. Si ce n'est pas le cas, n'aie crainte. Cela n'annonce en rien que tu ne vas pas avoir de lait. En fait, rares sont les femmes qui n'en ont pas assez. La plupart du temps, un positionnement adéquat règle le tout!

Et toi, papa?

Afin de passer à travers les six premières semaines de vie avec moi, songe à cuisiner et à congeler divers petits plats à l'avance.

Tu peux parler avec maman de la possibilité qu'une de mes grands-mères vienne vous épauler quelques jours, à votre retour de l'hôpital. Elle pourra s'occuper de tous les à-côtés qui peuvent rapidement submerger.

Sinon, vous pourriez embaucher une aide postnatale qui viendra à votre domicile vous épauler.

Conseils et astuces (pour maman)

- Avez-vous trouvé mon prénom?
- Maman, il est temps d'aller chez le coiffeur, l'esthéticienne, la manucure... Fais-toi belle tant que c'est encore possible.



PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

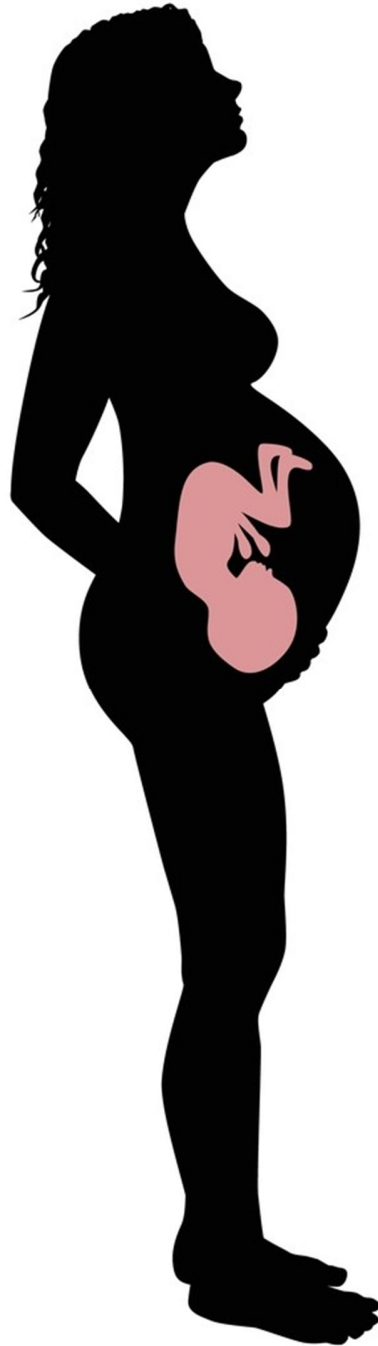
PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

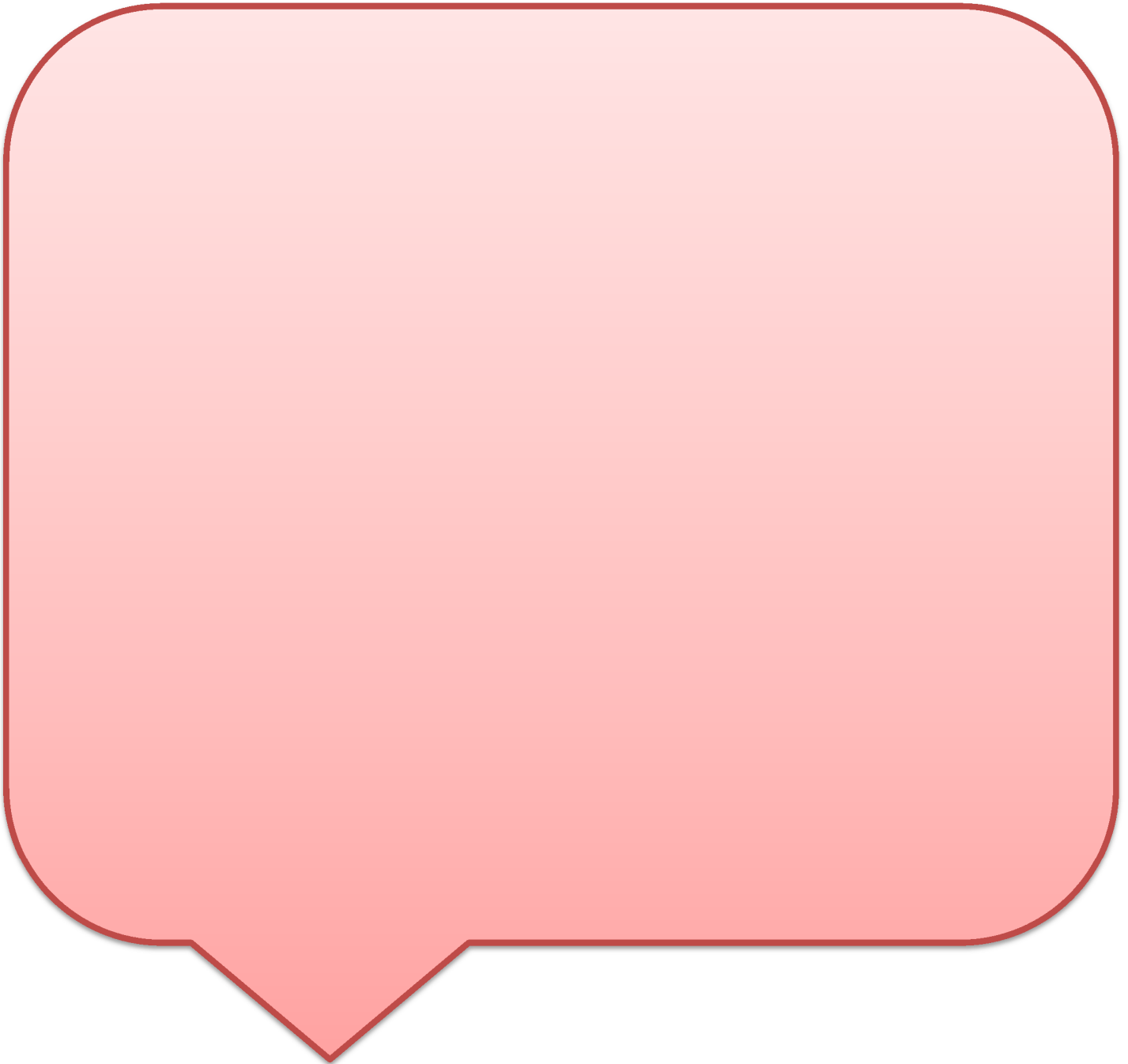
	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

MOIS 9



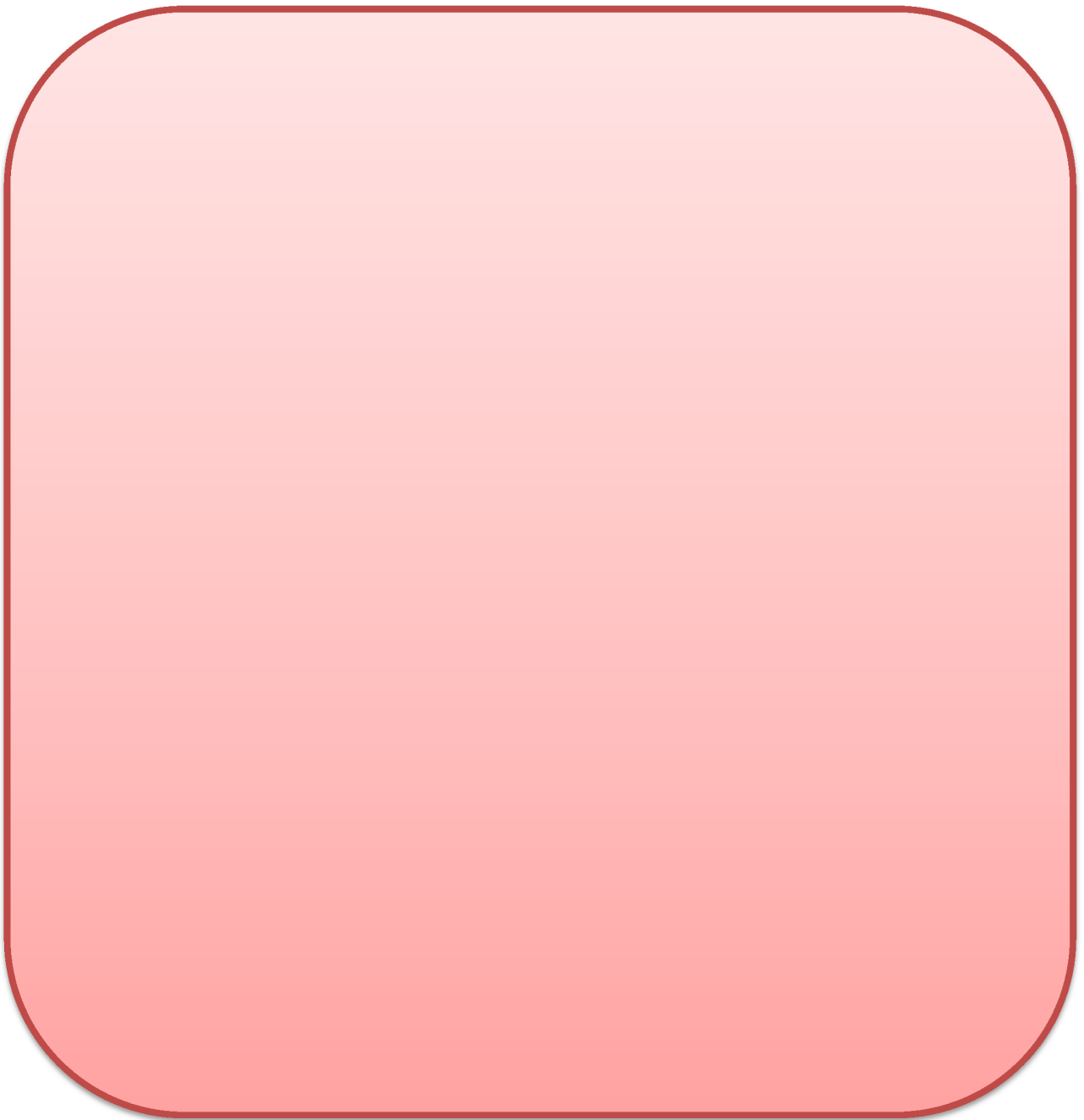
ÉCHOGRAPHIE



Coucou maman, tu viens me visiter??? ☺

PHOTOGRAPHIE

La belle silhouette!!!



35 – SA 37



Cette 37^e semaine est spéciale à tous les égards. Elle marque le début 9^e mois de grossesse, mais surtout le fait que je pourrais pointer le bout de mon nez, d'ici à quelques jours à peine!

Long comme une bette, je mesure 35 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 45 cm. Je pèse dorénavant tout près de 3 kg.

Dernière ligne droite. Je me défripe continuellement grâce au gras qui n'en finit pas d'apparaître sur ma peau. Le lanugo a quasiment disparu et je descends dans le bassin de maman. Mon système immunitaire se développe vite, car dans quelques semaines, mes anticorps devront prendre le relais des tiens. Mon placenta fait maintenant 20 cm de diamètre pour 3 cm d'épaisseur et il pèse 500 g. Sachez aussi que l'utérus fait déjà un bon kilo et qu'il va reprendre sa taille et son poids normal très vite après ma naissance. Mes mouvements ralentissent de par l'étroitesse de l'espace qui me reste.

Je pourrais voir le jour, dès cette semaine!

Et toi, maman?

Donner la vie, c'est se prouver toute sa féminité c'est réaliser l'exploit que tu prépares en coulisses depuis neuf mois. Bien des sentiments t'étreignent ... tu te poses certainement beaucoup de questions: serais-je capable de maîtriser mon corps et la douleur? Serais-je capable de pousser? Sache que je suis là et que je travaille également, nous sommes une équipe et nous allons y arriver... Tu as préparé ton projet de naissance et tu sais que l'accouchement est une manifestation extraordinaire dont on ne sait pas encore aujourd'hui qui décide : moi, toi ou le temps. Toutes les personnes dont tu as besoin seront présentes. Le confort physique et moral est très important dans ce moment-là.

Et toi, papa?

Cher papa, une autre tâche difficile t'est demandée. Il s'agit de faire l'amour sans retenue!

Ton sperme contient de la prostaglandine, responsable du ramollissement du col de l'utérus. Si maman a un orgasme ou si tu lui stimules les mamelons, cela sécrète de l'ocytocine, responsable, quant à elle, des contractions utérines et de la dilatation du col de l'utérus.

Au niveau du corps : • Quelques modifications quant à mon activité, je suis tellement à l'étroit qu'au lieu de donner des coups de pied et des coups de poing, je ne fais que me tortiller. • Fatigues et insomnies fréquentes • Un soudain regain d'énergie • Envie d'aller tout le temps de faire pipi	Au niveau émotionnel : • Elle est plus que jamais dépendante de toi (eh oui, cela paraît bizarre, mais elle craint que tu ne l'aimes plus après ma naissance). • Impatiente • Nerveuse • Elle a peur de ne pas avoir assez d'amour • Elle craint pour l'accouchement. • Elle est de plus en plus préoccupée par mon état de santé.
--	--

Conseils et astuces (pour maman)

- Préparez la valise.
- Si je suis votre premier bébé, vous vivez vos dernières nuits complètes avant longtemps 😊

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

36 – SA 38



Long comme un poireau, je mesure 35 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 47 cm.

Mon placenta atteint sa taille maximale. Tout bientôt, maman, il quittera ton utérus, quelques minutes après ma naissance.

Davantage de graisse se dépose dans mon hypoderme, me permettant de mieux réguler ma température.

Tous mes systèmes internes sont achevés. J'ai un tas d'os, plus que toi, qui vont se mettre ensemble au fil du temps. J'ai déjà 70 réflexes programmés pour la survie. Ma peau est de plus en plus tendue. Et j'ai de plus en plus l'air grassouillet : ma masse grasseuse représente 15 % de mon poids. Je suis donc de plus en plus mignon.

Et toi, maman?

Si tu es candidate à une césarienne, il se pourrait fort bien que l'accouchement ait lieu cette semaine.

N'oublie pas que la césarienne est une chirurgie abdominale majeure et que tu devras être bien épaulée dans les prochains jours.

D'ailleurs, durant votre séjour à l'hôpital, une autre personne devra être là de manière à m'apporter à tes côtés afin que tu puisses m'allaiter.

Si tu accouches par voie basse, il se pourrait bien que tu passes beaucoup de temps dans les toilettes cette semaine. Les prostaglandines, davantage en circulation dans ton corps, ont un effet secondaire laxatif. Encore une fois, la nature est bien faite. Ton corps a choisi de consacrer moins d'énergie à ta digestion en prévision du travail musculaire qu'il devra accomplir.

Tu pourrais perdre ton bouchon muqueux, cet amas de glaire cervicale qui scellait l'entrée de ton col. Cela peut ressembler à des pertes vaginales, épaisses ou non, parfois teintées de sang rosâtre ou brunâtre.

Tu pourrais finalement avoir un regain d'énergie phénoménal que l'on appelle l'instinct de nid. Tu vas vouloir tout nettoyer de fond en comble.

Et toi, papa?

Même si maman allaite, tu verras que tu peux faire une panoplie de trucs avec moi... sauf me mettre à ton sein!

Une façon de nouer des liens solides avec moi est de faire du peau à peau. J'aurai tendance à avoir une respiration et un rythme cardiaque plus lent et régulier.
Tu vas adorer et moi aussi, je te le garantis!

Conseils et astuces (pour maman)

Songez à vous procurer une bouteille d'huile d'amande douce pour l'accouchement. Elle sera à la fois utile pour le périnée de maman que pour nettoyer le méconium collé sur mes fesses.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

37 – SA 39



Long comme un melon d'eau, je mesure 36 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 48 cm. Je pèse déjà tout près de 3,25 kg.

Je poursuis mon entraînement à la respiration en vue du contact direct avec l'air ambiant. Mes mouvements respiratoires suivent un tempo de 40 à la minute.

Après le Lunago, c'est au Vernix de commencer à partir par plaque. Sinon sans grande surprise je suis de plus en plus à l'étroit, je prends 300 g par semaine, je suis tout replié sur moi-même et je suis prêt à faire une entrée phénoménale sur scène. Et toi, évidemment tu n'en peux plus! Autant faire équipe et se soutenir tous les deux. Bisous et à tout bientôt

Et toi, maman?

Un mélange d'émotions diamétralement opposées tournoie en toi. Tu as hâte d'en finir, mais tu savoures pleinement les sensations de ton corps. Tu es emballée à l'idée d'accoucher même si tu as quelque peu la trouille, en pensant à la suite...

Cette semaine, tu es très très émotive. Tu peux être submergée par des sentiments contradictoires. Impatience, hâte et frustration sont au rendez-vous.

Prends du temps pour toi avant d'être dépassée quelque peu par les événements.

Tout est mis en œuvre pour te donner une furieuse envie d'être furax les dernières semaines. Tu ne rêves que de: revoir tes pieds, ne plus avoir besoin de quelqu'un pour t'habiller ou te mettre tes chaussures, remonter les escaliers quatre à quatre, ne pas être obligée de t'asseoir par terre pour vider une machine à laver ou de fouiller dans un placard, et surtout sortir, faire du magasinage et revoir du monde autrement qu'en position allongée. Du coup, tu n'as qu'une envie : accoucher!!!!

Quels sont tes exercices préférés pour rester zen?

Et toi, papa?

Le prix du meilleur acteur de soutien te sera remis... pour ton rôle de support, durant l'accouchement!

Tu vas offrir un bon support :

- Moral (mots d'amour et encouragements)
- Physique (massages, points de pression)
- Environnemental (lumière, ambiance, musique, etc.)

Tu vas être également le porte-parole auprès du personnel de l'hôpital ou de la maison de naissance.

Finalement, le dernier rôle et non le moindre consiste à... ne pas poser de questions! Sois proactif, propose des choix à la place. Si tu penses que maman a soif, tends-lui un verre d'eau. La raison est biologique. Maman, durant l'accouchement, se réfugie dans son cerveau primitif, celui de l'instinct. À chaque fois qu'elle doit réfléchir pour trouver une réponse, elle brisera sa bulle pour aller puiser l'information dans son néocortex.

N'oublie pas non plus de contacter votre accompagnante à la naissance, quand vous quitterez vers votre lieu de naissance.

Conseils et astuces (pour maman)

Regardez une comédie romantique, cette semaine. L'hormone de l'amour est l'ocytocine, la même hormone qui aide à la dilatation du col de l'utérus de par les contractions utérines qu'elle déclenche. Mais soufflé au chocolat et aux cornichons au menu!

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

38 – SA 40



Long comme une citrouille, je mesure 37 cm de son vertex à son coccyx, pour une longueur totale de 48 cm. Mon poids approximatif est de 3,4 kg. Bien évidemment mes mensurations exactes, vous les découvrirez bientôt.

Je suis plus que prêt à sortir. Ma tête descend dans la partie étroite de l'utérus.

Et toi, maman?

Garde en tête ces alliés en « é » en vue de votre accouchement.

Gravité, mobilité, proximité, intimité et sécurité sont vos mots-clés pour une expérience en beauté.

Et toi, papa?

Nouveau papa, tu pourrais profiter des tétées pour prendre une pause câline en famille.

De nombreux bénéfices découlent du fait que maman allaite :

- Maman plus zen et plus posée de par l'effet de la prolactine, l'hormone responsable de la synthèse du lait.
- Je suis moins malade, à cause de la transmission d'anticorps.
- Économie de temps et même d'argent.
- Et bien plus encore!!!

Garde précieusement la liste des items à mettre dans la valise tout juste avant le grand départ.

Conseils et astuces (pour maman)

Vous pourriez désirer créer une œuvre d'art unique, lors de votre accouchement. Il s'agit en fait de l'empreinte de votre placenta. (du côté fœtal du placenta)

Apportez avec vous sur votre lieu de naissance un canevas d'artiste ou une très grande feuille blanche.

Vous pourrez par la suite faire retoucher votre arbre de vie et incorporer des teintes de vert ou bien les couleurs de la chambre de bébé.

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

39 – SA 41

Si tu fais partie des heureuses élues qui savourent jusqu'à la toute fin les sensations liées à la grossesse? Soyez patients; j'arriverai bientôt!

Et toi, maman?

Si je tarde à pointer le bout de mon nez, ton responsable de suivi de grossesse pourrait te convier à aller passer à quelques reprises un test de réactivité fœtale (monitoring)

À l'aide de deux capteurs attachés sur ton ventre par deux ceintures distinctes, on évaluera mes variations cardiaques ainsi que l'activité utérine selon mes mouvements.

Soit je vais arriver d'ici peu, soit on va te proposer une induction de l'accouchement. Que cela soit l'un ou l'autre, prépare-toi, je vais bientôt arriver. C'est la bonne nouvelle!!!!!!

D'ici là, caresse ton ventre. Certaines femmes vivent un deuil du ventre vide, après l'accouchement. Pense à en parler, à avoir des personnes auprès de toi, je serai toujours là, mais plus dans ton ventre, cela va être normal d'avoir une période d'acclimatation.

Et toi, papa?

Après l'accouchement, tu pourrais donner un cadeau à maman afin de souligner son dévouement, sa patience et sa force. Le présent pourrait être en fait le fameux album assemblé en cachette!

Rappelle-toi que 50 à 80 % des nouvelles mamans auront un baby blues après l'accouchement. Cela s'explique par le déséquilibre hormonal et la grande fatigue généralisée.

Tout compte fait, ne joue pas au surhomme non plus. Tu pourrais en être atteint également, oui, oui.

Certains hommes, autour de 10 %, vivent un épisode dépressif durant cette période, que l'on nomme trouble de l'adaptation des pères ou dépression périnatale paternelle.

Caressez cette nouvelle vie à trois, une étape à la fois.

Astuces de la semaine

Mots d'ordre : lâcher prise, lâcher prise et lâcher prise! Vous me bercerez bientôt!

Je vous souhaite un beau début de vie et une belle naissance à tous les trois 😊

PENSE-BÊTE DE LA SEMAINE :

PARCE QU'ON OUBLIE FACILEMENT, DURANT LA GROSSESSE... OUPS!

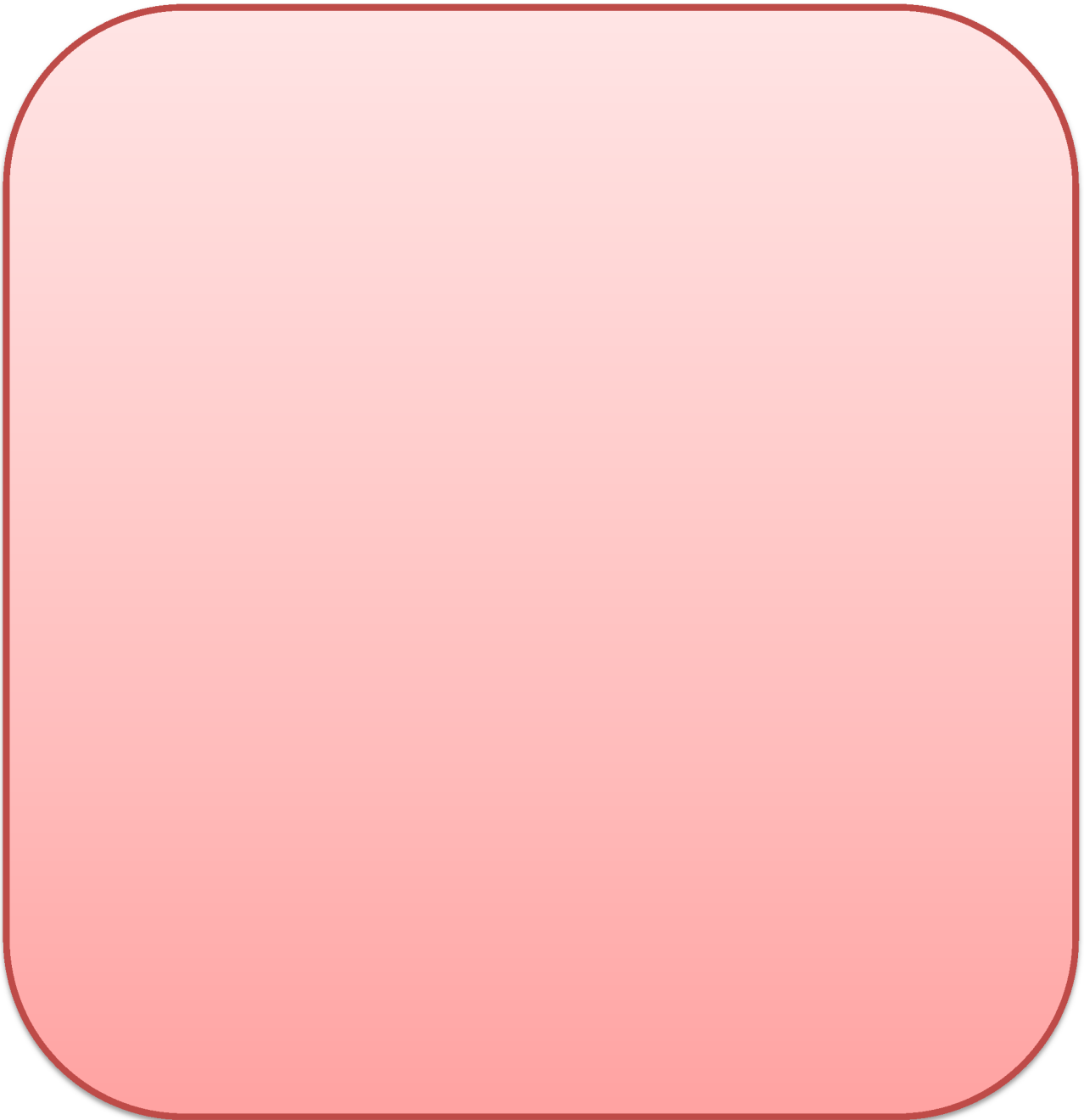
Notez vos rendez-vous et toutes les petites tâches à effectuer avant d'accueillir votre petit trésor!

	Lundi : Mardi : Mercredi :

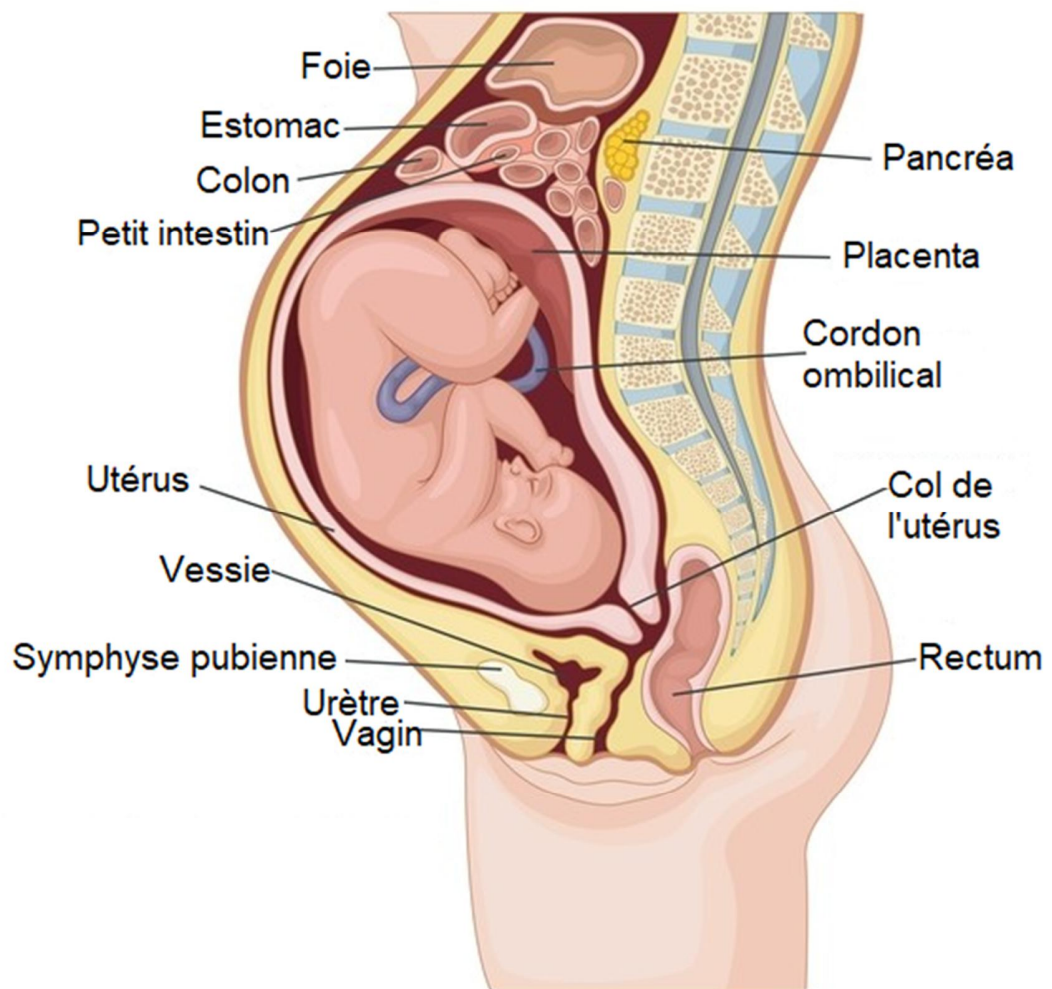
	Jeudi : Vendredi : Samedi : Dimanche :

PHOTOGRAPHIE

Première photo de famille !!!



RÉSUMÉ DES ÉTAPES DE GESTATION



Fœtus in utero. Photo : www.fotoserach.com CC0 Domaine public Adaptation : Karine Forget

TABLEAU SOMMAIRE DES ÉTAPES DE GESTATION

Gestation	Maman	Bébé
Semaine : 1 Mois : 1 Trimestre : 1	Utérus : taille d'une petite poire Développements : Début des règles	
Semaine : 2 Mois : 1 Trimestre : 1	Développements : Ovulation	
Semaine : 3 Mois : 1 Trimestre : 1	Développements : Conception	Taille : 1 puis 2 cellules, 0,15 mm Développements : Le bébé se développe et se nomme tour à tour --- zygote, morula, blastocyste, embryon
Semaine : 4 Mois : 1 Trimestre : 1	Développements : Nidation	Taille : entre 0,36 mm et 1 mm Aliment : graine de carotte Développements : Implantation dans l'endomètre Ébauche de la cavité amniotique Ébauche du placenta

Semaine : 5 Mois : 1 Trimestre : 1	Développements : Aménorrhée Règles anniversaires	Taille : 1,25 mm Aliment : Graine de sésame ou même tête d'épingle Développements : Création du cœur tubulaire simple Bébé se nourrit via le sac vitellin Développement de la musculature Développement de l'ossature Mise en place du système nerveux central
Semaine : 6 Mois : 1 Trimestre : 1	Utérus : Épaississement de la paroi utérine Début des douleurs de type ligamentaire Développements : Œstrogènes --- épaississement de l'utérus HCG ---	Taille : entre 2 et 4 mm Poids : moins d'un gramme Aliment : pois à soupe Développements : Tube neural se referme Tête se courbe Apparition des yeux sur les côtés de la tête Apparition des bras et

	implantation Progestérone --- création du bouchon muqueux	jambes comme des bourgeons Cordon ombilical relié au placenta (sans fonctionner encore)
Semaine : 7 Mois : 2 Trimestre : 1	Développements : Augmentation du métabolisme basal de 10 à 25 %	Taille : entre 1,1 et 3 mm Aliment : framboise Développements : Cœur en 4 cavités Apparition du pancréas Foie fabrique des cellules sanguines Apparition des narines Développement de la paroi supérieure de la bouche Mains en palettes Pieds en nageoires
Semaine : 8 Mois : 2 Trimestre : 1	Développements : Augmentation de la fréquence de miction (30 % de plus de circulation vers les reins)	Taille : entre 1,4 et 2 cm Aliment : haricot sec Développements : Cœur à 180 battements par minute Apparition des paupières Apparition des oreilles Tronc s'allonge et se

		redresse Régression du sac vitellin pour céder sa place au placenta Cerveau replié en 5 zones Apparition des doigts Apparition des orteils
Semaine : 9 Mois : 2 Trimestre : 1	Développements : Pic de nausées	Taille : entre 2,2 et 3 cm Sa taille a quadruplé Aliment : olive Développements : Bébé commence à bouger Bras et jambes s'allongent Migration des yeux vers l'avant Accroissement, poumons, reins et foie Développement du système nerveux
Semaine : 10 Mois : 2 Trimestre : 1	Utérus : taille d'une grosse orange Utérus a doublé de volume Développements : Peau plus sensible	Taille : entre 3,1 et 4,2 cm Poids : 5 g Aliment : prune Développements : Placenta s'occupe des

	Assombrissement de certaines parties du corps (région génitale, aréoles)	échanges foetomaternels (oxygène, nutriments, etc.) Bébé ouvre et ferme la bouche Doigts et orteils se séparent Ébauche du diaphragme
Semaine : 11 Mois : 3 Trimestre : 1		Taille : entre 4,4 et 6 cm Poids : 8 g Aliment : lime Développements : Tête = moitié de sa future taille Diaphragme est formé et début des mouvements respiratoires Cou s'allonge Développement et complexification du système digestif

Semaine : 12 Mois : 3 Trimestre : 1	Utérus : taille d'un gros pamplemousse Dépasse la symphyse pubienne Développements : Cavité amniotique a 50 ml de liquide amniotique	Taille : 6,1 cm Poids : entre 8 et 14 g Aliment : clémentine Développements : Est considéré comme un fœtus Intestins rentrent dans la cavité abdominale Tous les organes sont formés Tête s'arrondit
Semaine : 13 Mois : 3 Trimestre : 1	Développements : Risques de fausse couche ont chuté de 65 %	Taille : entre 6,5 et 7,8 cm Poids : entre 13 et 20 g Aliment : pêche Développements : Reins et foie 100 % opérationnels
Semaine : 14 Mois : 3	Utérus : Taille d'un petit melon Développements : Compression du système digestif	Taille : entre 8 et 9,3 cm Poids : 25 g Aliment : Citron Comme un poing humain

		Développements : Évolution des traits du visage Cheveux et ongles commencent à pousser Formation des organes sexuels internes
Semaine : 15 Mois : 4 Trimestre : 2	Développements : Gencives plus sensibles	Taille : entre 9,3 et 10,3 cm Poids : 50 g Aliment : orange Développements : Bébé entend des sons
Semaine : 16 Mois : 4 Trimestre : 2	Utérus : Développements : Augmentation du volume sanguin de 1,5 litre Cœur pompe 6 litres à la minute Linea nigra Production de colostrum	Taille : entre 10,8 et 11,6 cm Poids : 80 g Aliment : avocat Développements : Formation de la musculature du visage, mimiques Peau lisse et rougeâtre Développement des cellules nerveuses

Semaine : 17 Mois : 4 Trimestre : 2		Taille : entre 11 et 12 cm Poids : 100 g Aliment : betterave Développements : Création de la gaine de myéline Couche de tissu adipeux et lanugo
Semaine : 18 Mois : 4 Trimestre : 2	Développements : Congestion nasale et épistaxis	Taille : entre 12,5 et 14 cm Poids : 150 g Aliment : poivron Développements : Bébé est aussi gros que son placenta Épaississement du cordon ombilical Apparition des cils et sourcils

Semaine : 19 Mois : 5 Trimestre : 2	Développements : Prise de poids entre 8 et 14 lb (3,6 à 6,4 kg)	Taille : entre 13 et 15 cm Poids : 200 g Aliment : tomate Développements : Apparition des empreintes digitales
Semaine : 20 Mois : 5 Trimestre : 2	Utérus : Atteint la hauteur du nombril Hauteur utérine entre 18 et 22 cm	Taille : entre 14 et 16 cm Poids : 260 g Aliment : banane Développements : Apparition du réflexe de suction, bébé suce son pouce Apparition des bourgeons dentaires Colonne vertébrale redressée et est presque droite
Semaine : 21 Mois : 5 Trimestre : 2	Développements : Les tubercules de Montgomery sécrètent une huile naturelle pour protéger les	Taille : 18 cm Poids : 300 g Aliment : carotte

	mamelons	Développements : Épaississement de la moelle épinière
Semaine : 22 Mois : 5 Trimestre : 2	Développements : Œdème	Taille : 18 cm La moitié de celle de sa naissance Poids : 350 g Aliment : mangue Développements : Ses mains s'agitent sans cesse
Semaine : 23 Mois : 6 Trimestre : 2		Taille : 20 cm Poids : 455 g Aliment : courge spaghetti Développements : Bébé réagit au son Pancréas régule le taux d'insuline Développement du sens du goût

Semaine : 24 Mois : 6 Trimestre : 2	Développements : Crampes de mollets	Taille : 21 cm Poids : 540 g Aliment : épi de maïs Développements : Reconnaît les voix Développement des poumons
Semaine : 25 Mois : 6 Trimestre : 2	Utérus : taille d'un ballon de football Développements : Vergetures démangeaisons	Taille : 22 cm Poids : 700 g Aliment : rutabaga Développements : Apparition du réflexe de préhension des mains, bébé saisit son cordon
Semaine : 26 Mois : 6 Trimestre : 2	Utérus : Au-dessus de l'ombilic de plus de 6 cm	Taille : 23 cm Poids : 900 g Aliment : oignon vert Développements : 5 sens en fonction Peau translucide Attrape ses pieds et ses

		mains Apparition du réflexe laryngé-nauséux Diminution du rythme cardiaque
Semaine : 27 Mois : 7 Trimestre : 3		Taille : 24 cm vertex- coccyx et 34 cm au total Poids : près d'un kilo Aliment : brocoli Développements : Corps recouvert de vernix
Semaine : 28 Mois : 7 Trimestre : 3	Développements : Compression de la cage thoracique et essoufflement	Taille : 25 cm vertex- coccyx et 35 cm au total Poids : un kilo Aliment : aubergine Développements : Aime les jeux d'ombres et de lumière
Semaine : 29 Mois : 7 Trimestre : 3		Taille : 26 cm vertex- coccyx et 37 cm au total Poids : 1,25 kg Aliment :

		Courge butternut Développements : Poussée de croissance Augmentation du volume de liquide amniotique
Semaine : 30 Mois : 7 Trimestre : 3	Utérus : hauteur utérine entre 28 et 32 cm	Taille : 27 cm vertex-coccyx et 38 cm au total Poids : 1,35 kg Aliment : chou Développements : Traits nets du visage Yeux clignent de plus en plus Testicules dans le scrotum (garçon)
Semaine : 31 Mois : 7 Trimestre : 3	Développements : Reflux gastrique	Taille : 28 cm vertex-coccyx et 40 cm au total Poids : 1,6 kg Aliment : noix de coco Développements : Développement des alvéoles pulmonaires et ceux-ci se tapissent de surfactant

Semaine : 32 Mois : 8 Trimestre : 3		Taille : 29 cm vertex-coccyx et 42 cm au total Poids : 1,8 kg Aliment : courge poivrée Développements : Apparition du réflexe des points cardinaux Ajout de graisse Affinement du sens de l'orientation spatiale
Semaine : 33 Mois : 8 Trimestre : 3		Taille : 30 cm vertex-coccyx et 43 cm au total Poids : 2 kg Aliment : ananas Développements : Bébé avale et fait circuler le liquide amniotique dans tout son système digestif Accumulation de méconium

Semaine : 34 Mois : 8 Trimestre : 3	Développements : Nombril plus saillant	Taille : 32 cm vertex-coccyx et 44 cm au total Poids : 2,28 kg Aliment : cantaloup Développements : Peau se plisse Développement du système immunitaire Développement du système digestif Ongles des doigts et des orteils complètement formés
Semaine : 35 Mois : 8 Trimestre : 3	Utérus : a mille fois sa taille initiale Développements : Bébé commence à s'engager dans le bassin	Taille : 33 cm vertex-coccyx et 45 cm au total Poids : 2,5 kg Aliment : melon miel Développements : Apparition du réflexe pupillaire Évolution et maturation des organes

Semaine : 36 Mois : 8 Trimestre : 3	Utérus : Développements : Prise de poids entre 25 et 35 lb (entre 11,3 et 15,9 kg) Colostrum peut perler après une douche	Taille : 34 cm vertex- coccyx et 46 cm au total Poids : 2,75 kg Aliment : laitue romaine Développements :cerveau et système nerveux entièrement formés Combinaison des réflexes : succion, déglutition et respiration
Semaine : 37 Mois : 9 Trimestre : 3	Utérus : Contractions de Braxton-Hicks	Taille : 35 cm vertex- coccyx et 45 cm au total Poids : 3 kg Aliment : bette à carde Développements : Est considéré comme étant à terme
Semaine : 38 Mois : 9 Trimestre : 3	Développements : Césarienne élective Perte du bouchon muqueux Aller à la selle	Taille : 35 cm vertex- coccyx et 47 cm au total Aliment : poireau Développements :

	plus souvent Pleine d'énergie	Placenta a atteint sa taille maximale Dépôt de graisse dans l'hypoderme
Semaine : 39 Mois : 9 Trimestre : 3		Taille : 36 cm vertex-coccyx et 48 cm au total Poids : 3,25 kg Aliment : melon d'eau Développements : Bébé s'entraîne à respirer
Semaine : 40 Mois : 9 Trimestre : 3		Taille : 37 cm vertex-coccyx et 48 cm au total Poids : 3,4 kg Aliment : citrouille Développements : Foie transforme la bilirubine Bébé possède plus de 70 réflexes

Tableau sommaire des semaines de gestation, tableau de Nancy Richard, 2018



GROSSEUR DU BÉBÉ SEMAINE PAR SEMAINE

On les croquerait tout rond!

		4	5	6	
					
		Graine de carotte	Graine de sésame	pois à soupe	
7	8	9	10	11	12
					
Framboise	Haricot sec	Olive	Petite prune	Lime	Clémentine
13	14	15	16	17	18
					
Pêche	Citron	Orange	Avocat	Betterave	Poivron
19	20	21	22	23	24
					
Tomate	Banane	Carotte	Mangue	Courge spaghetti	Maïs
25	26	27	28	29	30
					
Rutabaga	Oignon vert	Brocoli	Aubergine	Butternut	Chou
31	32	33	34	35	36
					
Noix de coco	Courge poivrée	Ananas	Cantaloup	Melon miel	Laitue romaine
	37	38	39	40	
					
	Bette à cardes	Poireau	Melon d'eau	Citrouille	

maisoncybele.com

Collection Baluchon : Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés. ©

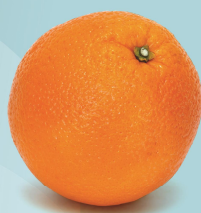


Taille de l'utérus par semaine de grossesse

On les croquerait tout rond!



Semaine 1



Semaine 10



Semaine 12



Semaine 14



Semaine 25



Semaine 35

x 1000

maisoncybele.com

Collection Baluchon : Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés. ©

BIBLIOGRAPHIE



Livres. Photo : www.pixabay.com CC0 Domaine public

LIVRES

Accouchement

- BONAPACE, Julie. « Accoucher sans stress avec la méthode Bonapace » Les Éditions de l'Homme, Canada, 2013, 146p.
- Dr Fiset, NATHALIE. « Hypno-Vie » Canada, 2005,
- Fournier, DANIELLE. « Méthode Ballon Forme Couple Guide sur l'utilisation du ballon de naissance pendant l'accouchement » Éditions YMENAK, Canada, 2012, 58p.
- Dr de GASQUET, Bernadette. « Trouver sa position d'accouchement » Marabout pratique, France, 2004, 207 p.

Anglais

- BABY LOVING CARE. « Your perineum How to make childbirth easier and prepare for a faster return to normal life » États-Unis, 2013, 19p.
- Gaskin, INA MAY. « Ina May's guide to childbirth » États-Unis, 2002, 348p.
- Oscategui, MARY. « Green Body Green Birth » États-Unis, 2012, 167p.

Aspect physique

- Dr de Gasquet, BERNADETTE. « Abdominaux : arrêtez le massacre! »
- Dr de Gasquet, BERNADETTE. « En pleine forme après bébé La méthode de Gasquet » Marabout, France, 2009, 157p.
- Dr de Gasquet, BERNADETTE. « Périnée, arrêtons le massacre »
- DUMOULIN, Chantale. « En forme après bébé exercices et conseils » Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, Collection Parents, 2000, 113 p.
- SABOURIN, Amélie & Annie BARBIER & Nicolas VALOIS. « Maman Tonus Guide de remise en forme après l'accouchement Nutrition, Cardio, Psycho et Sexualité » Éditions les malins, Canada, 2010, 191p.

Reproduction

- JOHNSON Martin H. et Barry J. EVERETT, « Reproduction », traduction de la 5^e édition, éd. De Boeck Université, coll. Sciences médicales, série Pasteur, 2002, 298 p.

Grossesse

- ASSOCIATION MÉDICALE CANADIENNE. « Mon bébé je l'attends, je l'élève » Sélection Reader's Digest, Canada, 2008, 264p.
- BRABANT, Isabelle. « Une naissance heureuse » Groupe Fides Inc., Canada, 2013, 575p.
- Dr Blott, MAGGIE. « Attendre un enfant La grossesse au quotidien » Hurtubise, Canada, 2010, 496p.
- Dr Curtis, GLADE B. & JUDITH Schuler. « Votre grossesse semaine après semaine » Caractère, Canada, 2005, 538p.
- Dr Odent, MICHEL. « L'amour scientifié » France
- REGAN, Leslie. « Votre grossesse au jour le jour » Hurtubise HMH, Canada, 2006
- WEST, Zita. « La grossesse au naturel » Éditions Hurtubise HMH, Canada, 2002, 160p.

Ouvrages généraux

- INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. « Mieux vivre avec notre enfant 2013 de la grossesse à deux ans Guide pratique pour les mères et les pères » Canada, 2013, 776p.
- LAROUSSE. « Larousse vous et votre enfant » Larousse, France, 2002, 351p.
- LAROUSSE. « Larousse vous et votre grossesse » Larousse, France, 2002, 299p.
- MARIEB, Elaine N. & Katja HOEHN. « *Anatomie et physiologie humaines* » ERPI, Canada, 2010, 1293 p.
- SUNDERLAND, Margot. « La science au service des parents comprendre et élever son enfant grâce aux récentes découvertes scientifiques » HMH, Canada, 2007, 288 p.
- TORTORA, G.J. et S.R. GRABOWSKI. « Biologie humaine cytologie-régulation-reproduction » CEC Collégial et Universitaire, Canada, 1995, 454p.

UN AUTRE SOUVENIR INTÉRESSANT

Pour conserver un souvenir personnalisé et unique, pourquoi ne pas faire réaliser une œuvre d'art avec vos photos d'échographie?

L'entreprise Échobébé se fera une joie d'immortaliser à jamais cette première rencontre si unique qui a transformé votre vie pour toujours.



Contactez-les : <https://www.echobebe.ca/>