



GUIDE



Grandir ensemble durant la grossesse



The Ottawa Hospital | L'Hôpital
d'Ottawa



Avertissement

Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre médecin personnel, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.

P274 (REV 01/2006)

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

Table des matières

1 mois (6 semaines)	1
2 mois (10 semaines)	2
3 mois (14 semaines)	3
4 mois (19 semaines)	4
5 mois (24 semaines)	5
6 mois (28 semaines)	7
7 mois (32 semaines)	9
8 mois (36 semaines)	9
9 mois (40 semaines)	11
Courbe de croissance	12

Grandir ensemble :

Les changements durant la grossesse


1 mois (6 semaines)

La mère

- L'ovule fécondé colle à la paroi de l'utérus et commence à se développer.
- Votre corps, au moyen du placenta, commence à alimenter l'ovule fécondé qui se transforme en fœtus.
- Vous n'avez pas de menstruation.
- Vous pourriez avoir des nausées le matin.
- ✓ Il est important de ne pas prendre de médicament sans en parler à votre médecin.
- ✓ Si vous fumez, c'est le bon moment d'arrêter. Demandez à votre infirmière ou à votre médecin de vous aider.

Le fœtus

- Le fœtus est un ovule fécondé qui se développe à partir d'un groupe de cellules.
- Le fœtus est la forme première du bébé.
- Le fœtus se nourrit par l'intermédiaire du placenta.
- Le fœtus mesure $\frac{1}{4}$ pouce (0,63 cm) de long.

$\frac{1}{4}$ pouce 

Taille de votre bébé

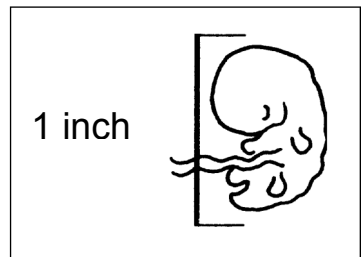
2 mois (10 semaines)

La mère

- Vous commencez à remarquer de petits changements dans votre corps.
- Vos seins pourraient devenir sensibles.
- Vous pourriez uriner souvent.
- Vous pourriez vous sentir souvent fatiguée.
- Vous n'aurez peut-être pas faim.
- ✓ Demandez à passer les tests sanguins de routine.
- ✓ **Pensez à suivre des cours prénataux.** Vous y obtiendrez de l'information concernant la nutrition, l'exercice, la préparation à la naissance de votre bébé, et les soins du nouveau-né. **Appelez dès aujourd'hui.**
- ✓ Vos visites prénatales chez votre médecin se feront aux 4 semaines jusqu'à la 28^e semaine de grossesse.

Le fœtus

- Le cœur du fœtus/bébé commence à battre.
- Le cerveau du fœtus/bébé se développe.
- Les bras et les jambes commencent à apparaître comme des bourgeons sur le fœtus.
- Tous les organes internes sont en place.
- Le fœtus/bébé mesure 1 pouce (2,5 cm) et pèse moins qu'un raisin.



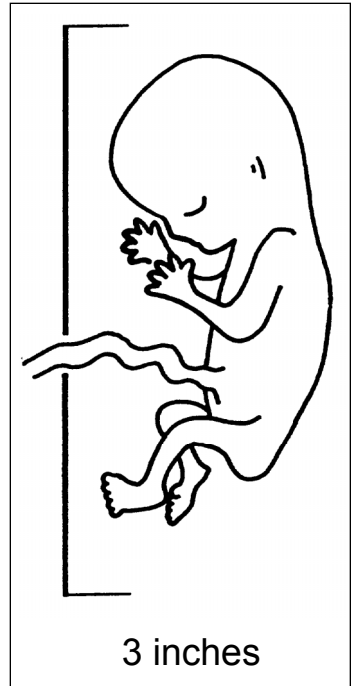
3 mois (14 semaines)

La mère

- Votre utérus est de la grosseur d'une orange.
- Vous sentez votre utérus au-dessus de l'os du bassin.
- Il pourrait y avoir des changements à votre peau, comme une éruption cutanée.
- ✓ Si vous fumez et voulez arrêter, demandez à l'infirmière ou au médecin de vous aider.
- ✓ Si vous prenez de l'alcool ou des drogues et que vous n'arrivez pas à arrêter, allez chercher de l'aide.
- ✓ Demandez si vous passerez une échographie. Ce test est généralement effectué entre la 16^e et la 20^e semaine de grossesse.
- ✓ Appelez dès aujourd'hui pour vos cours prénataux. Il n'est pas trop tard!

Le fœtus

- La charpente osseuse du fœtus/bébé est entièrement formée.
- On commence à entendre son cœur battre.
- Le fœtus/bébé peut donner des coups de pieds, boire du liquide et bouger les lèvres.
- Les doigts et les orteils sont entièrement développés.



- Les organes sexuels sont formés.
- La taille du fœtus/bébé est de 3 pouces (7,62 cm) et il pèse environ $\frac{3}{4}$ d'une once (21 grammes).

Un bon début pour la mère et l'enfant.

4 mois (19 semaines)

La mère

- Votre utérus est de la taille d'un gros pamplemousse.
- Vos nausées du matin pourraient commencer à se dissiper.
- Vous vous sentez probablement mieux.
- Vous pourriez remarquer une ligne sombre au centre de votre abdomen en raison de l'augmentation d'hormones. Elle disparaîtra probablement après la naissance de votre enfant.
- Vos mamelons commencent à devenir plus foncés.
- Vos seins commencent à produire du colostrum. Ce liquide contient des anticorps qui protégeront votre bébé contre les maladies.
- ✓ Avez-vous pris du poids?
- ✓ Mangez-vous bien?
- ✓ Connaissez-vous les signes d'un travail prématuré? Renseignez-vous auprès de votre médecin. Le fœtus

Le fœtus

- Le fœtus/bébé est entièrement formé.
- Le fœtus/bébé est plus grand, plus fort et mieux développé.

- Des poils commencent à pousser sur le corps du bébé.
- La première couche protectrice de poils s'appelle lanugo.
- Le fœtus/bébé a des sourcils et des ongles aux doigts et aux orteils.
- Le fœtus/bébé peut uriner.
- Le fœtus/bébé pèse 11 onces (300 grammes).

5 mois (24 semaines)

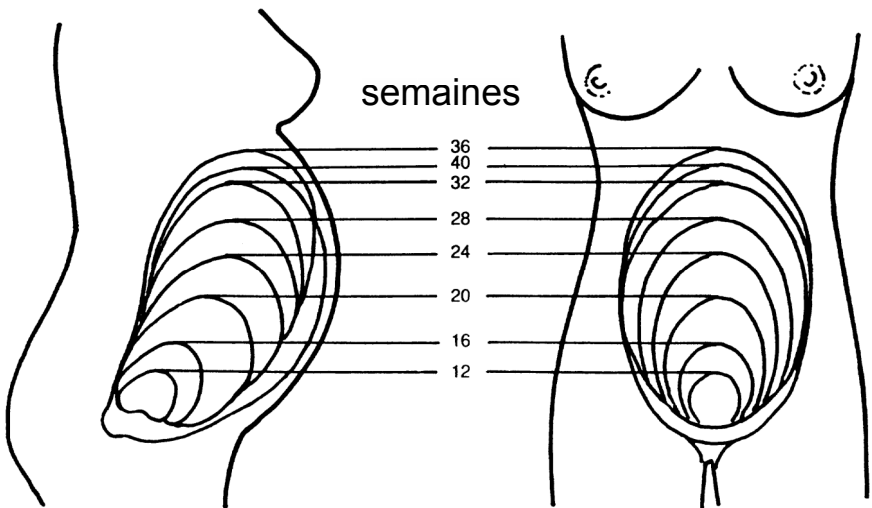
La mère

- Vous pourriez transpirer davantage.
- Vous commencez à sentir les mouvements du bébé.
- Vous sentez qu'il y a vraiment un bébé dans votre ventre.
- Vos seins grossissent.
- ✓ This is a good time to start relaxation and breathing exercises.
- ✓ Take note of your baby's movements during the day. An active baby is a well baby.
- ✓ Know the signs and symptoms of early (preterm) labour. Ask your health care provider.

Le fœtus

- Le fœtus/bébé pèse maintenant plus que le placenta.
- Le fœtus/bébé teste ses réflexes.

- Le fœtus/bébé pourrait commencer à sucer son pouce.
- Les dents commencent à se former.
- Une crème protectrice (vernix) s'ajoute au lanugo sur toute la peau.
- Le fœtus/bébé urine dans le sac amniotique.
- Le fœtus/bébé a grandi d'environ 7 pouces pendant ce mois.
- Le fœtus/bébé commence à entendre.
- Il pèse environ 1,5 livres (600–700 g).



Le fond utérin est la partie supérieure de l'utérus. Quand le bébé grandit, l'utérus se développe jusqu'à ce que le fond atteigne les côtes de la mère.

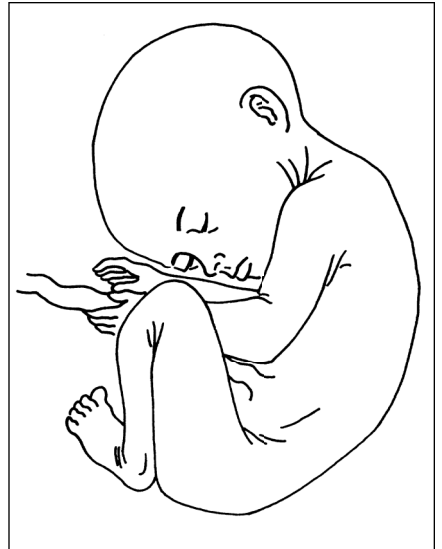
6 mois (28 semaines)

La mère

- Vous pourriez commencer à avoir des brûlements d'estomac (sensation de brûlure au bas de la poitrine). Demandez conseil à une diététiste ou à votre médecin au sujet des moyens d'atténuer les brûlements d'estomac.
- Vos gencives pourraient enfler et saigner plus facilement à cause des changements hormonaux.
- Vous pourriez avoir des vergetures.
- Vous pourriez avoir des varices.
- Votre utérus pourrait se contracter de temps à autre. Ces premières contractions non douloureuses s'appellent les contractions de Braxton-Hicks.
- ✓ Si vous avez déjà eu un enfant prématuré, il est important d'aviser le médecin des « resserrements » que vous ressentez.
- ✓ Gardez-vous en santé et en forme. L'accouchement se passera mieux pour vous.
- ✓ **Avez-vous songé à allaiter?** Renseignez-vous auprès de votre médecin au sujet des **classes d'allaitement**.
- ✓ Avez-vous pris un rendez-vous pour faire la tournée des installations? Téléphonez dès aujourd'hui.
- ✓ À partir de maintenant, vos visites chez le médecin seront plus fréquentes (toutes les deux semaines).

Le fœtus

- Votre bébé commence un cycle d'activité et de repos.
- Les poumons de votre bébé ne sont pas encore entièrement développés.
- Votre bébé continue de grossir mais il a l'air maigrichon.
- Votre bébé a maintenant des empreintes digitales aux doigts et aux orteils.
- Votre bébé pèse maintenant plus de 2,5 livres (1 100 g).
- Certains bébés naissent prématurément. Ils peuvent survivre, mais ils ont besoin d'énormément de soins des parents, des médecins, des infirmières, ainsi que de l'aide d'appareils médicaux.
- Les bébés qui naissent avant la date prévue sont appelés prématurés.



7 mois (32 semaines)

La mère

- Votre utérus peut pousser contre la cage thoracique.
- Vous pourriez commencer à ressentir le poids de votre bébé sur votre corps.
- Vous pourriez avoir du mal à respirer.
- ✓ Essayez de garder une bonne posture. Rentrez le ventre pour que votre colonne vertébrale reste droite. Si vous laissez le poids du bébé vous entraîner vers l'avant, vous pourriez avoir mal au dos.
- ✓ Notez les mouvements de votre bébé pendant la journée. Un bébé actif est un bébé en santé.

Bébé

- La charpente osseuse de votre bébé commence à se raffermir.
- Votre bébé peut ressentir les mouvements de la mère.
- Votre bébé pèse environ 3,5 livres (1 700 g).

8 mois (36 semaines)

La mère

- Vous commencez à sentir une pression sur votre diaphragme, votre foie, votre estomac et vos intestins.
- Vous pourriez avoir plus de difficulté à respirer.

- Vous pourriez éprouver de la difficulté à dormir ou à demeurer longtemps dans la même position.
- ✓ Le médecin commence à palper votre utérus pour déterminer la position du bébé.
- ✓ Demandez à votre infirmière ou à votre médecin de revoir avec vous les signes du travail.
- ✓ Demandez à votre infirmière ou médecin la liste des services communautaires disponibles. Par exemple :
 - classes de parentage
 - ligne de secours pour parents
 - clinique de santé pour bébés
 - soutien pour l’allaitement
 - ligne d’information sur les bébés
- Êtes-vous prête pour l’hôpital?
- **Prévoyez-vous avoir de l’aide à la maison?**
- Vos visites chez le médecin ou à la clinique sont plus fréquentes (chaque semaine).

Bébé

- Maintenant, la tête de l’enfant est de grosseur proportionnelle au reste du corps.
- Les paupières de l’enfant peuvent maintenant s’ouvrir.
- Le bébé commence à avoir un peu de graisse.
- Votre bébé pèse environ 5,5 livres (2 600 g).

9 mois (40 semaines)

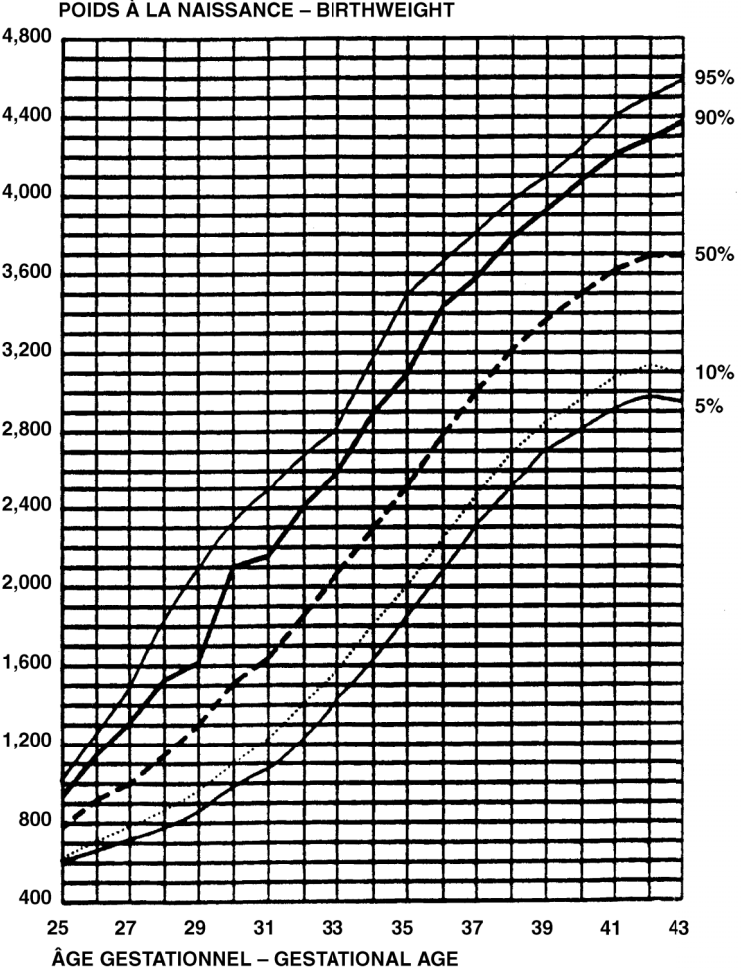
La mère

- Vous pourriez sentir les fesses du bébé, un pied ou un genou.
- Vous pourriez avoir à changer fréquemment de position.
- Vous pourriez avoir de la difficulté à dormir. De petites siestes durant la journée peuvent aider.
- Votre bébé se place en position pour la naissance.
- Vous commencerez à vous sentir plus légère, car le bébé sera descendu dans votre région pelvienne. Vous aurez moins de difficulté à respirer, mais vous aurez plus souvent envie d'uriner.

Bébé

- La peau de l'enfant devient plus rose.
- Le bébé distingue la lumière de l'obscurité à travers le ventre de la mère.
- Les poumons du bébé sont entièrement développés.
- Le bébé fabrique des réserves de graisse pour s'adapter au monde extérieur pendant les premiers jours de sa vie.
- Le bébé pèse environ 7,5 livres (3 400 g).

Growth Chart



Notes

Notes