nager. Continuez à boire au moins 8 verres d'eau par jour; il est possible que vos pieds n'entrent plus dans vos souliers à cause de la laxité des ligaments; il est préférable que vous mangiez plus souvent et à heure fixe, pour éviter les brûlures d'estomac.

S20 - S23: C'est le moment d'une nouvelle consultation prénatale. Le médecin va vous prescrire du calcium, si nécessaire, ou vous recommander de manger des aliments riches en calcium, des légumes aux feuilles vertes et des protéines. L'enfant approche les 25 cm. Ecoutez de la musique, détendez-vous et communiquez avec lui aussi souvent que possible. Faites-lui savoir combien vous l'attendez et vous réjouissez qu'il vienne dans votre famille! Même s'il ne comprend pas vos paroles, il saisit parfaitement votre pensée et votre intention.

Le 3e trimestre, enfin!

S24 - S27: Votre bébé pèse plus de 500 grammes; son cerveau continue de se développer et ses poumons secrètent une substance qui favorise la respiration. Lors du nouvel examen échographique vous pouvez apprendre si c'est un garçon ou une fille! Vos seins commencent probablement déjà à sécréter une substance riche en minéraux et anticorps, appelée colostrum, qui constituera le premier repas de votre bébé après sa naissance. Protégez vos pieds en les faisant reposer plus haut que le corps; vous pouvez vous asseoir sur une balle en caoutchouc (pour relâcher les muscles du périnée) et continuer les exercices Kegel. Vous pouvez y ajouter des mouvements pour le bassin: appuyez-vous contre un mur, debout, les genoux un peu fléchis; pressez légèrement le coccyx contre le mur en inspirant et relaxez-vous en expirant. Répétez 10 fois cet exercice. Préparez votre corps, l'accouchement naturel est très important pour le bébé!

S28 - S30: Vous voilà au 8e mois de grossesse. Votre enfant bouge beaucoup et vous pouvez jouer à cache-cache avec lui, en caressant ou palpant légèrement l'abdomen: le bébé vous répondra, en respectant le code que vous lui proposez – vous ou le père! Parlez-lui, chantez pour lui, il entend votre voix! Vous pouvez commencer à faire des projets pour l'accouchement; le bébé pèse déjà 1500 grammes et s'il naissait en ce moment, il serait un être parfaitement viable. Pour lui, c'est le moment de prendre du poids et pour vous, de vous rendre aux consultations prénatales toutes les 2 semaines.

S31 - S35: Vous êtes arrivée au 9e mois. Votre abdomen a beaucoup grossi; vous devez avoir pris au moins 10 kilos; continuez de manger peu et plus souvent, de boire de l'eau. Jouissez de ces moments, écoutez de la musique, communiquez avec l'enfant et mettez au point avec le personnel de la santé les détails de votre accouchement.

S36 - S40: Vous avez fait un magnifique travail; un petit être s'est formé au-dedans de vous, prêt à venir au monde. Dites-lui combien vous l'attendez. Bientôt les contractions vont commencer.

Bon accouchement-naissance!

L'enfant Arc-en-Ciel FONDATION

ASOCIATIA DE EDUCAȚIE PRENATALĂ ROMÂNIA

unicef

ETAPES DU DEVELOPPEMENT PRENATAL DU BEBE

OMAEP

Edition internationale révisée

Le journal de la grossesse

Le premier trimestre

Les 40 semaines (S1-S40) de votre grossesse débutent officiellement le premier jour des dernières règles. La conception proprement dite a lieu durant la période d'ovulation suivant ces dernières règles.

S1 - S2: Si la grossesse a été planifiée, c'est le moment de privilégier les aliments riches en acide folique (400 microgrammes/jour), de renoncer complètement – si vous ne l'avez pas déjà fait – à l'alcool, aux cigarettes, aux médicaments, de regarder de belles choses, de penser que vous aurez un enfant sain et bien développé.

S3: Le grand événement s'est produit: la Conception, soit l'union de l'ovule de la mère avec un des spermatozoïdes produits par le père, a lieu à l'intérieur de la trompe utérine (reliant l'utérus à l'ovaire). Pendant les 5 prochains jours, l'œuf fécondé migre et s'implante dans la paroi molle de l'utérus.

S4: Après l'implantation de l'œuf, les cellules se divisent en 2 groupes – qui formeront l'un l'enfant, l'autre le placenta. L'œuf sécrète une hormone qui inhibe les règles. Vous allez éventuellement ressentir une certaine fatigue, quelques nausées – ou pas – et les seins quelque peu gonflés.

S5: Le test de grossesse est positif. Votre enfant est devenu officiellement un embryon. Le sac amniotique et le placenta – qui va nourrir votre enfant jusqu'à sa naissance – sont en train de se former. La colonne vertébrale du bébé, son système nerveux, ses reins, son foie, ainsi que les traits de son visage commencent à s'esquisser. Bientôt, son cœur entamera sa pulsation magique. C'est le moment de la première consultation chez le médecin traitant; les consultations sont mensuelles pendant les 6 premiers mois de grossesse et bimensuelles pendant les 7e et 8e mois.

On va vous mesurer, vous peser, prendre votre tension artérielle, vous prélever du sang pour l'analyse et on vous soumettra à un examen gynécologique.

Vous êtes officiellement déclarée enceinte et vous recevez votre carnet de maternité!

Si tout va bien, l'accouchement naturel est idéal pour la mère et pour le bébé et il est préférable d'exprimer déjà cette option.

S6: Le petit cœur commence à battre! C'est toujours durant cette étape que commence le développement du système nerveux, depuis un simple tube, jusqu'à une structure extrêmement complexe. Les bourgeons des membres ont déjà fait leur apparition – ses petites mains qui vont bientôt s'enrouler autour de votre cou et ses petites jambes, déjà si impatientes de bouger! Il est important, en ce moment, de faire attention à ce que vous mangez, de boire plus d'eau, de vous offrir des occasions de vous réjouir et de commencer à communiquer avec l'enfant: il ne vous entend pas encore, mais il capte votre intention!

S7: Le visage de votre enfant se dessine – la bouche et la langue comprises. On peut déjà déceler ses traits. Les yeux ont déjà leur rétine et leur cristallin. Le système musculaire est presque entièrement en place et le bébé commence à bouger. L'enfant a son propre groupe sanguin, différent de celui de sa mère. Les cellules sanguines sont à présent produites par son foie. Il est possible que les nausées matinales deviennent plus intenses et plus fréquentes; nourrissez-vous aussi sainement que possible et buvez 6 à 8 verres d'eau par jour!

W9: L'embryon mesure à présent 8 centimètres. Lors de la première écographie, vous pouvez voir battre son petit cœur! Votre corps a besoin de plus de repos; vous pouvez gagner du poids et sentir vos pieds légèrement plus lourds. Vivez, autant que possible, dans l'harmonie!

S9: C'est le moment de la deuxième consultation prénatale! On va à nouveau vous peser, mesurer la circonférence abdominale et prendre votre tension artérielle. En tant que mesure prophylactique pour prévenir l'anémie, on va vous prescrire 60 mg de fer, administrés par voie orale.

S10 - S11: Les organes de votre bébé sont à présent en grande partie déjà formés. Vous pouvez constater chez vous un changement d'humeur, vous êtes devenue plus irascible – ou au contraire! C'est le moment de commencer les exercices Kegel pour affermir votre périnée; les contractions/relaxations successives des sphincters, 25 fois/jour, fortifient votre musculature.

C'est le début du deuxième trimestre

S12 - S13: La silhouette du bébé a pris contour, son cerveau s'est développé, il peut recevoir des messages et ressentir la douleur, ses voies urinaires se sont formées et ses petits ongles commencent à pousser. Si vous avez eu des nausées, à présent elles commenceront à diminuer. Vous avez probablement 2-3 kilos de plus. Le père peut ressentir, par empathie, des douleurs dans le dos et des spasmes abdominaux!

S14 - S16: Votre taille s'est certainement modifiée; vous pouvez ressentir de faibles contractions qui préparent l'utérus pour le moment unique de l'accouchement. Tout va bien; c'est le moment d'une nouvelle consultation prénatale; sur l'écran de l'échographe, vous pouvez voir battre le cœur du bébé. Le petit mesure à présent 14 cm. Peut-être avez-vous déjà commencé à percevoir les légers coups de ses petits pieds…

S17 - S19: Votre bébé mesure déjà 15 cm – presque autant que le placenta. Ses yeux se sont rapprochés; les oreilles commencent à dessiner deux protubérances au niveau de la tête; *lanugo* – une couche de fin duvet – recouvre la tête et le corps de l'enfant. Une couche crémeuse fait également son apparition – le *vernix caseosa* –, qui protège le petit corps immergé dans le liquide amniotique. C'est le moment de pratiquer de petits exercices de gymnastique, de marcher davantage, de