

GUIDE DE
Grossesse



Journal d'une maman

Calendrier de grossesse

Premier jour des dernières règles : .../.../.....

Début de grossesse : .../.../....

Date d'accouchement : .../.../....

SG : semaine de grossesse

SA : semaine d'aménorrhée

1^{er} Trimestre

MOIS 1

- 1 SG : 3 SA
- 2 SG : 4 SA
- 3 SG : 5 SA
- 4 SG : 6 SA

Vous êtes enceinte
d'1 mois le .../.../.....

MOIS 2

- 5 SG : 7 SA
- 6 SG : 8 SA
- 7 SG : 9 SA
- 8 SG : 10 SA

Vous êtes enceinte
de 2 mois le .../.../.....

MOIS 3

- 9 SG : 11 SA
- 10 SG : 12 SA
- 11 SG : 13 SA
- 12 SG : 14 SA
- 13 SG : 15 SA

Vous êtes enceinte
de 3 mois le .../.../.....

2^{ème} Trimestre

MOIS 4

- 14 SG : 16 SA
- 15 SG : 17 SA
- 16 SG : 18 SA
- 17 SG : 19 SA

Vous êtes enceinte
de 4 mois le .../.../.....

MOIS 5

- 18 SG : 20 SA
- 19 SG : 21 SA
- 20 SG : 22 SA
- 21 SG : 23 SA
- 22 SG : 24 SA

Vous êtes enceinte
de 5 mois le .../.../.....

MOIS 6

- 23 SG : 25 SA
- 24 SG : 26 SA
- 25 SG : 27 SA
- 26 SG : 28 SA

Vous êtes enceinte
de 6 mois le .../.../.....

3^{ème} Trimestre

MOIS 7

- 27 SG : 29 SA
- 28 SG : 30 SA
- 29 SG : 31 SA
- 30 SG : 32 SA

Vous êtes enceinte
de 7 mois le .../.../.....

MOIS 8

- 31 SG : 33 SA
- 32 SG : 34 SA
- 33 SG : 35 SA
- 34 SG : 36 SA

Vous êtes enceinte
de 8 mois le .../.../.....

MOIS 9

- 35 SG : 37 SA
- 36 SG : 38 SA
- 37 SG : 39 SA
- 38 SG : 40 SA
- 39 SG : 41 SA

Vous êtes enceinte
de 9 mois le .../.../.....

Sommaire



À propos de moi	p.4
Mes rendez-vous	p.5
Ma checklist de grossesse	p.6
Mon suivi de poids	p.7
Les premières fois	p.7
Les aliments à privilégier	p.8
Les aliments à éviter	p.9
Les bienfaits du sport	p.10
Semaine 4 à semaine 41	p.11 à 29
Les échographies	p.30
Les indispensables pour l'arrivée de bébé	p.31
Checklist de la valise maternité	p.32
Projet de naissance	p.33
Mon projet de naissance	p.34
Les modes d'accouchement	p.35
Notes	p.36

À propos de moi



NOM : PRÉNOM :

GROSSESSE NUMÉRO :

DATE DE NAISSANCE :

GROUPE SANGUIN : O A B AB

RHÉSUS : POSITIF NÉGATIF

DIABÈTE GESTATIONNEL : OUI NON

TOXOPLASMOSE (immunisée) : OUI NON

À PRÉVENIR EN CAS D'URGENCE :

✓ Nom : Prénom :

Téléphone :

✓ Nom : Prénom :

Téléphone :

Mes rendez-vous



Rendez-vous mensuels

sage femme ou gynéco

MOIS 1
MOIS 2
MOIS 3
MOIS 4
MOIS 5
MOIS 6
MOIS 7
MOIS 8
MOIS 9
anesthésiste

le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....

Échographies trimestrielles

TRIMESTRE 1
TRIMESTRE 2
TRIMESTRE 3

le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....
le :/...../..... à ...h....

Numéros utiles

Sage femme
Gynécologue
Médecin traitant
Anesthésiste
Maternité

tél :
tél :
tél :
tél :
tél :

Ma checklist de grossesse

1^{er} Trimestre

- Test de grossesse positif
- Confirmer la grossesse avec une prise de sang
- Prendre rdv avec ta sage femme ou gynéco
- Échographie du premier trimestre
- Déclaration de grossesse par ta sage femme ou gynéco
- Mise à jour de ta carte vitale
- Inscription à la maternité

2^{ème} Trimestre

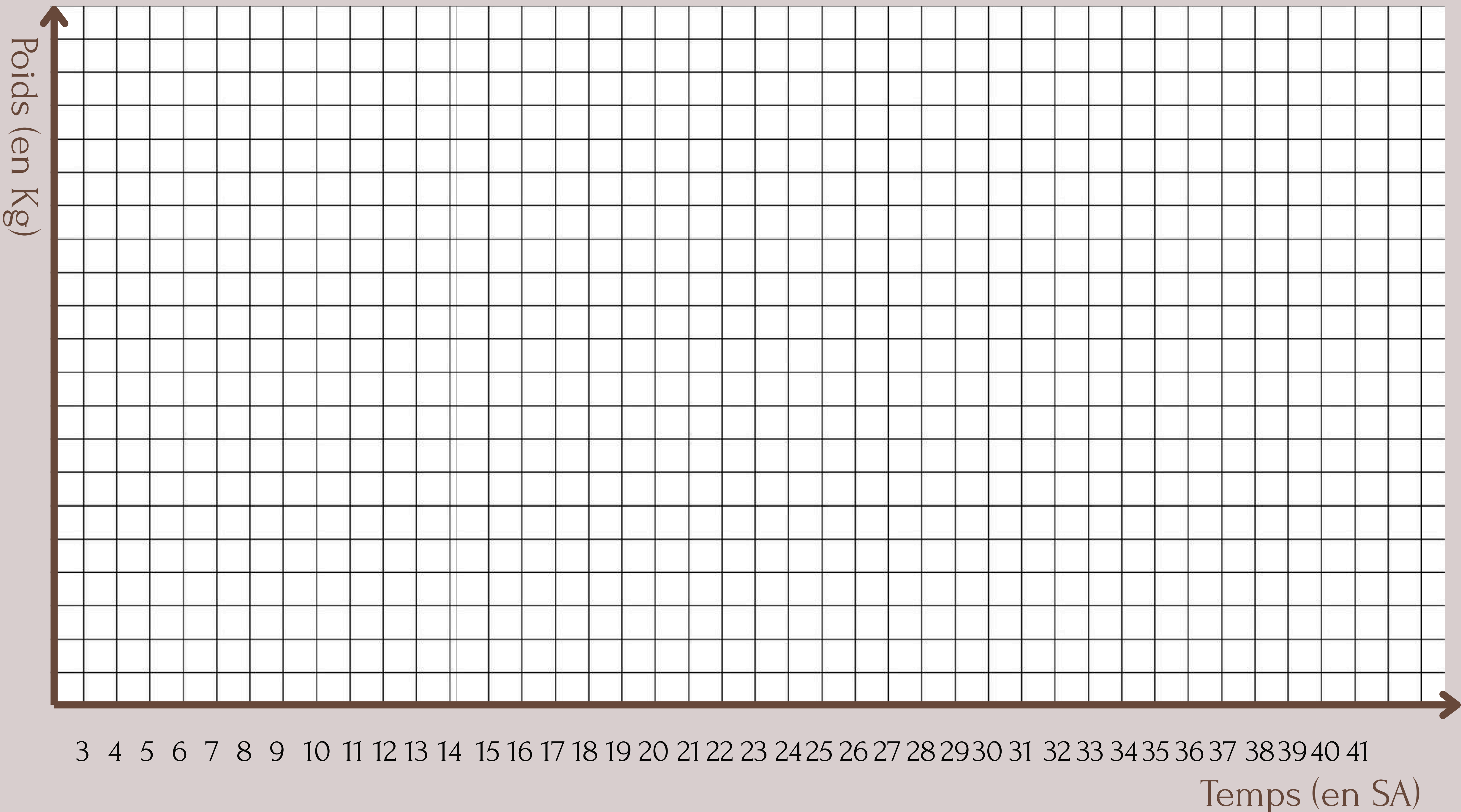
- Entretien prénatal avec ta SF ou gynéco
- Informer ton employeur de ta grossesse
- Rendez-vous mensuels avec ta SF ou gynéco
- Échographie du deuxième trimestre
- Test du diabète gestationnel
- Commencer la préparation à l'accouchement
- Réfléchir à un mode de garde
- Faire la reconnaissance anticipée (si couple non marié)

3^{ème} Trimestre

- Rendez-vous mensuels avec ta SF ou gynéco
- Échographie du troisième trimestre
- Rendez-vous avec l'anesthésiste
- Rédiger le projet de naissance
- Contacter la mutuelle et la CAF pour le calcul des aides



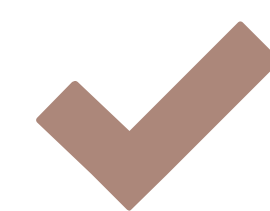
Mon suivi de poids



Les premières fois

- Le..... : Test de grossesse positif
- Le..... : Prise de sang
- Le..... : Nausées
- Le..... : Vomissement
- Le..... : Fringale
- Le..... : Échographie
- Le..... : Battement du cœur
- Le..... : Sentir bébé bouger
- Le..... : Coup de pieds
- Le..... : Achat pour bébé
- Le..... : Contraction

Autres moments
marquants :



Les aliments à privilégier

1 Aliments riches en fibres

Les céréales complètes, les légumineuses, ainsi que les fruits et les légumes sont riches en fibres et peuvent contribuer à prévenir la constipation, un trouble fréquent pendant la grossesse.

2 Protéines maigres

Le poisson, la volaille, les œufs, les produits laitiers faibles en matières grasses, ainsi que les noix et les graines sont d'excellentes sources de protéines de qualité, essentielles à la croissance et au bon développement du fœtus.

3 Produits laitiers riches en calcium

Le lait, le yaourt et le fromage sont d'excellentes sources de calcium, un minéral essentiel au bon développement des os et des dents du bébé.

4 Acides gras oméga 3

Les poissons gras, comme le saumon et les sardines, sont riches en oméga-3, des acides gras essentiels qui contribuent au bon développement du cerveau du bébé.

5 Aliments riches en fer

Les lentilles, les haricots, les épinards, la viande rouge maigre ainsi que les céréales enrichies en fer sont de bonnes sources de fer et peuvent contribuer à réduire le risque d'anémie*, un problème assez fréquent pendant la grossesse.

Petite astuce !

Si tu as des nausées, essaie de fractionner tes repas en petites portions au cours de la journée. Manger quelques biscuits salés, comme des TUC, peut aussi aider à les atténuer.



****L'anémie est un manque de globules rouges ou de fer dans le sang, ce qui empêche le corps de transporter suffisamment d'oxygène. Elle peut provoquer de la fatigue, des étourdissements ou une sensation de faiblesse.***

Les aliments à éviter

1 Aliments riches en gras saturés et en sucre

Il est préférable de limiter les aliments transformés, les collations sucrées, les desserts et les boissons sucrées, car une consommation excessive peut entraîner une prise de poids trop importante.

2 Poissons contenant du mercure

Il est recommandé de ne pas consommer de poissons à forte teneur en mercure, comme le requin, le thon, le maquereau royal et l'espadon, car cela peut être dangereux pour le développement du système nerveux du bébé.

3 Fromages non pasteurisés :

Il est conseillé de ne pas consommer de fromages à pâte molle non pasteurisés, comme le brie, le camembert ou le fromage bleu, car ils peuvent contenir des bactéries nocives.

4 Viandes crues ou insuffisamment cuites :

Veillez à cuire complètement les viandes, la volaille, le poisson et les œufs pour éviter toute contamination bactérienne.

5 Caféine & alcool

Réduisez votre consommation de caféine à une ou deux tasses de thé ou de café par jour et évitez complètement l'alcool pendant la grossesse, car ils peuvent nuire au développement du bébé.

Petite astuce !

En appliquant ces conseils et en optant pour une alimentation équilibrée, vous favorisez une grossesse plus saine pour vous et votre bébé.



Les bienfaits du sport



Petite astuce !

Avant d'entamer un programme sportif pendant la grossesse, il est essentiel de demander l'avis de votre professionnel de santé pour vérifier que les activités prévues sont sûres pour vous et votre bébé, surtout si vous avez des antécédents médicaux ou si vous étiez peu active auparavant.

Voici quelques exercices conseillés pendant la grossesse pour rester en forme et faciliter l'accouchement :

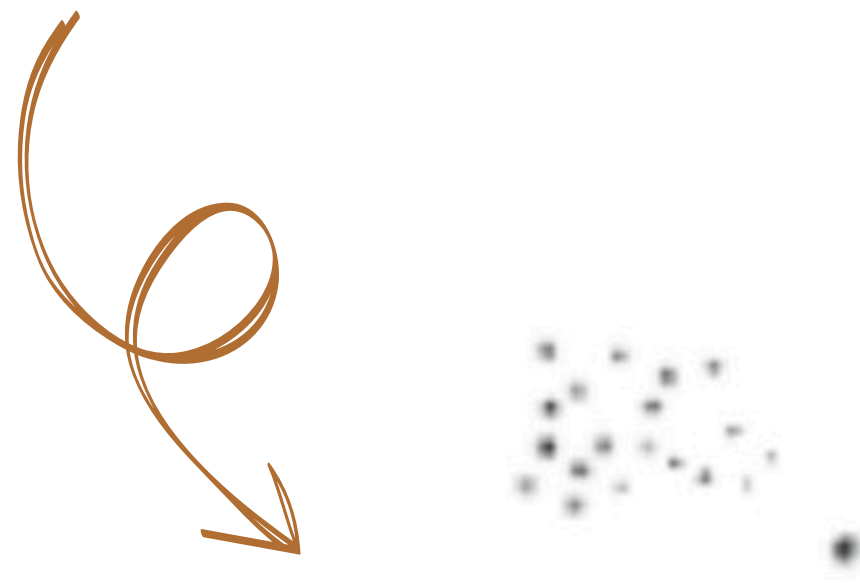
- la marche : une activité douce mais efficace, idéale pour rester en forme.
- la natation : elle soutient votre corps tout en sollicitant l'ensemble des muscles. De plus, l'eau peut soulager les douleurs articulaires et diminuer les gonflements.
- le yoga prénatal : il met l'accent sur la respiration, le renforcement musculaire, la souplesse et la détente.
- le Pilâtes prénatal : il cible le renforcement des muscles centraux, notamment les abdominaux, le dos et le plancher pelvien, ce qui peut améliorer la posture, soulager les maux de dos et préparer le corps à l'accouchement.

Semaine 4

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une graine de pavot



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les poumons
- Le placenta

Poids fœtus : **trop faible pour être calculé**

Taille fœtus : **2 mm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez de la vitamine B6
- Mangez des graisses saines (avocats, fruits à coque...)

Semaine 5

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un grain de pomme



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Le tube neural
- Les yeux

Poids fœtus : **trop faible pour être calculé**

Taille fœtus : **3 mm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

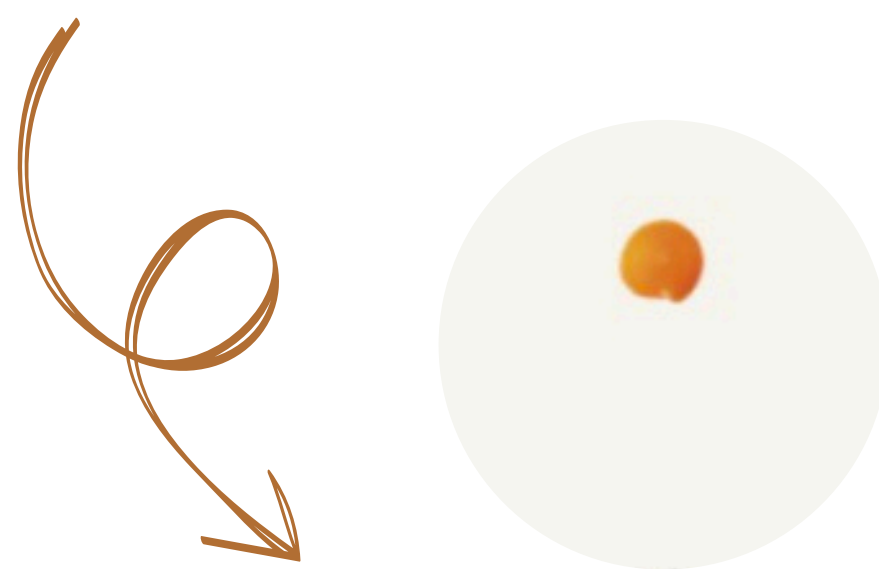
- Mangez des légumes-feuilles
- Consommez des oméga-6

Semaine 6

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une lentille



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- La peau
- Les narines

Poids fœtus : **trop faible pour être calculé**

Taille fœtus : **5 mm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

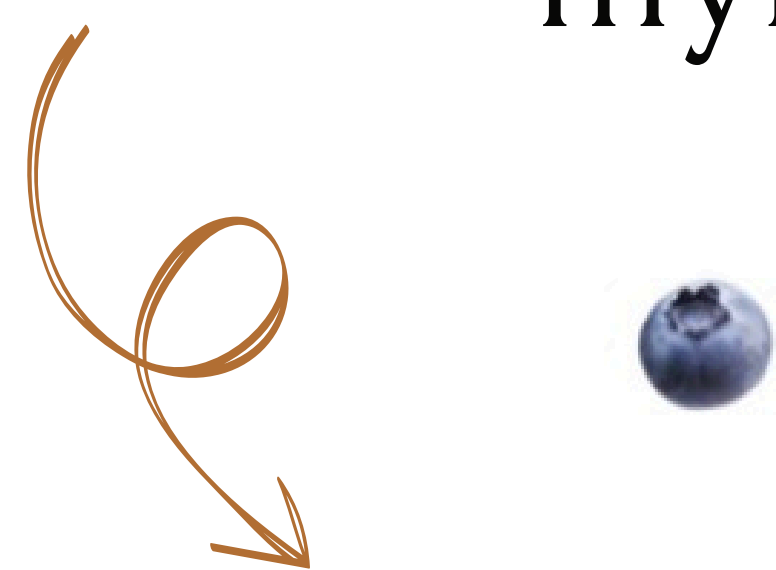
- Buvez beaucoup d'eau
- Mangez plein de protéines

Semaine 7

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une myrtille



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les membres
- Les oreilles internes

Poids fœtus : **1g**

Taille fœtus : **9,5 mm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- N'oubliez pas la choline
- Prenez de la vitamine C

Semaine 8

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un haricot rouge



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Le cœur
- Les dents

Poids fœtus : 2 g

Taille fœtus : 1,6 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

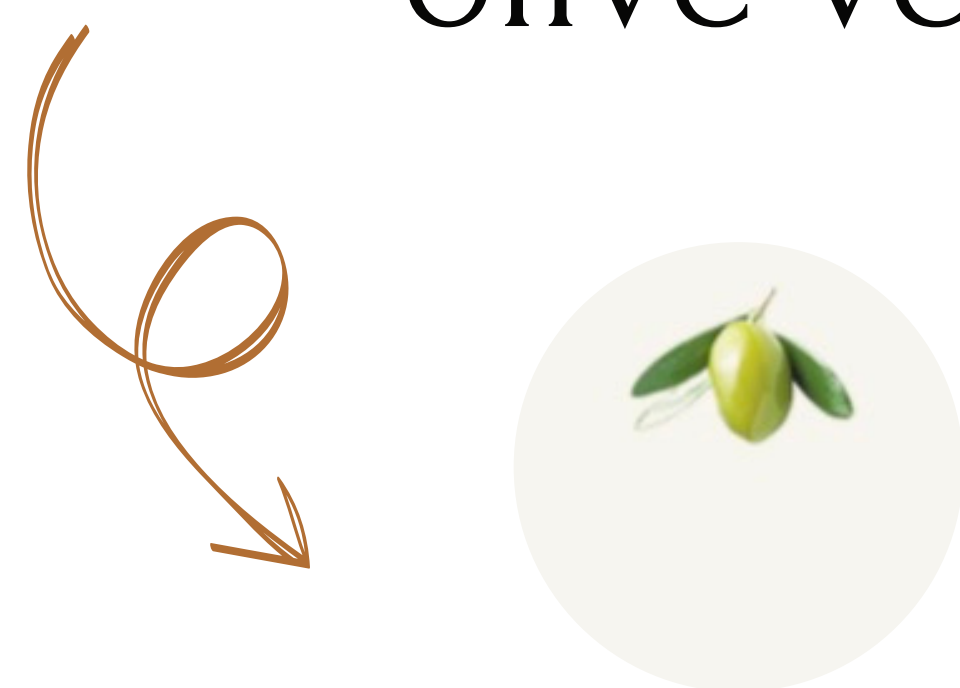
- Consommez suffisamment de fer
- Maintenez votre taux de calcium

Semaine 9

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une olive verte



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- La langue
- Les doigts

Poids fœtus : 3g

Taille fœtus : 2,3 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

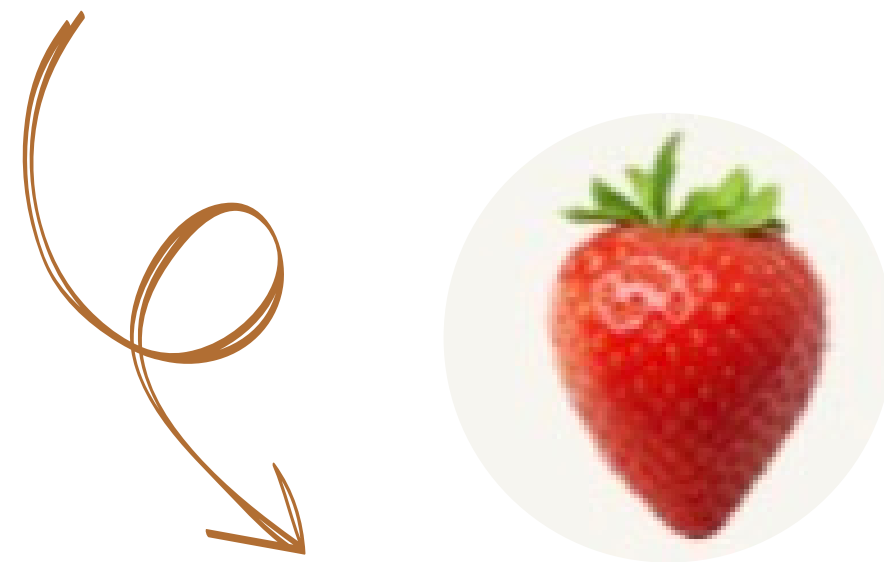
- Variez vos repas
- Mangez des aliments riches en zinc

Semaine 10

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une fraise



Poids fœtus : 35g

Taille fœtus : 3,2 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les os
- Il commence à bouger

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez de la vitamine D
- Mangez 7 fruits et légumes par jours

Semaine 11

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une figue



Poids fœtus : 45g

Taille fœtus : 4,1 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Le larynx
- Les paupières

Pour aider le développement de bébé :

- Optez pour les oméga-3
- La bonne dose de vitamine B

Semaine 12

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un citron vert



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les mains
- Le foie

Poids fœtus : **58 g**

Taille fœtus : **5,4 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des aliments contenant de la vitamine A
- Faites le plein de fibres

Semaine 13

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un citron



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les organes génitaux
- Les reins

Poids fœtus : **73 g**

Taille fœtus : **6,7 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Augmentez votre apport calorique
- Prenez des repas fréquents

Semaine 14

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une
pêche



Poids fœtus : **93 g**

Taille fœtus : **14,7 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les ongles de pieds
- Des globules rouges fœtaux

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des aliments riches en fer
- Consommez suffisamment de calories

Semaine 15

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une
pomme



Poids fœtus : **117 g**

Taille fœtus : **16,7 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- L'audition
- Les cils

Pour aider le développement de bébé :

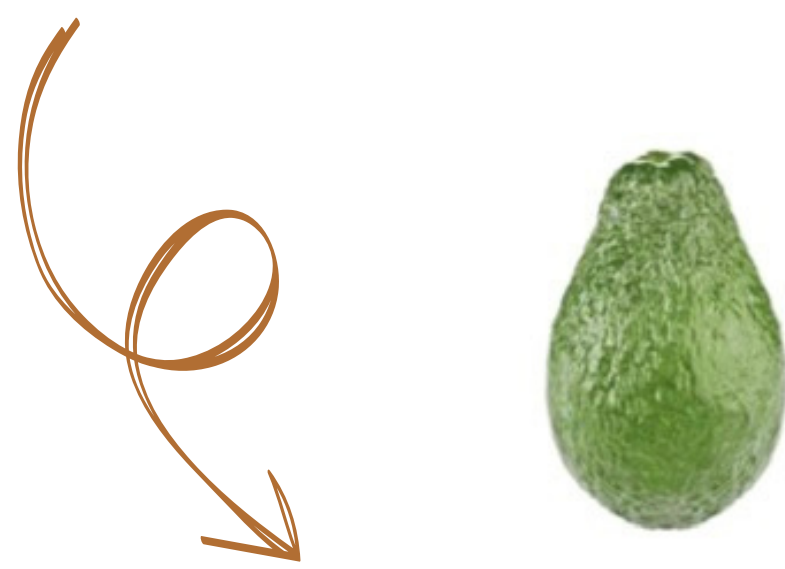
- Continuez à parler! Il vous entend
- Consommez des acides aminés

Semaine 16

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un avocat



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Un système nerveux fonctionnel
- Expressions faciales

Poids fœtus : **146 g**

Taille fœtus : **18,6 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des aliments riches en vitamine B1
- Ne sautez-pas le petit-déjeuner

Semaine 17

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une grenade



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Des réactions
- Les ongles des mains

Poids fœtus : **181 g**

Taille fœtus : **20,4 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez de la choline (lait, œuf, produit à base de soja)
- Continuez à bouger

Semaine 18

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un
concombre



Poids fœtus : **223 g**

Taille fœtus : **22 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Le système digestif
- Les cheveux

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez de la vitamine D
- Hydratez-vous

Semaine 19

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une
mangue



Poids fœtus : **273 g**

Taille fœtus : **24 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Le vernix caseosa
- Les dents définitives

Pour aider le développement de bébé :

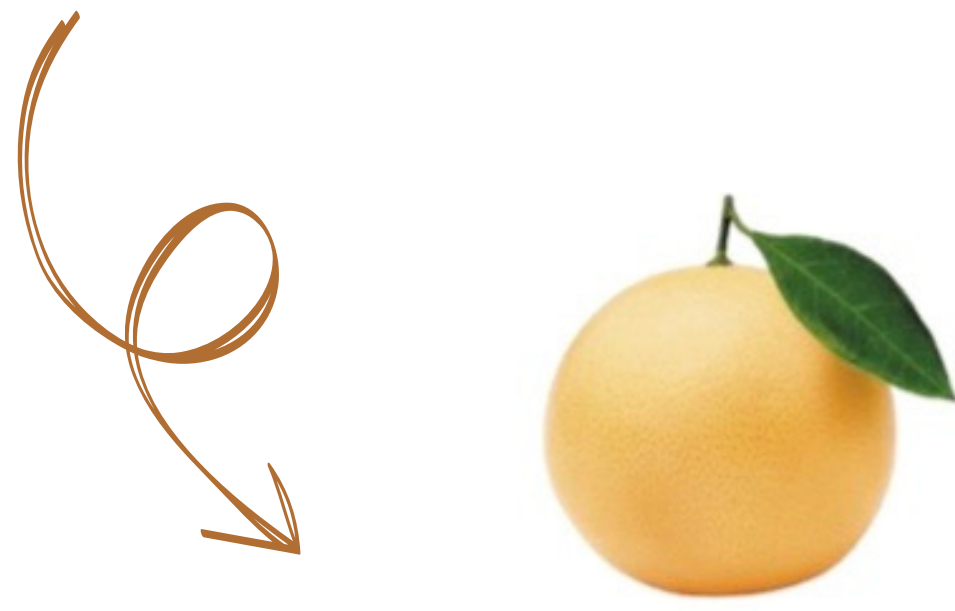
- Consommez du phosphore
- Mangez des aliments riches en iode

Semaine 20

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un
pamplemousse



Poids fœtus : **331 g**

Taille fœtus : **25,7 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Des anticorps
- Lanugo

Pour aider le développement de bébé :

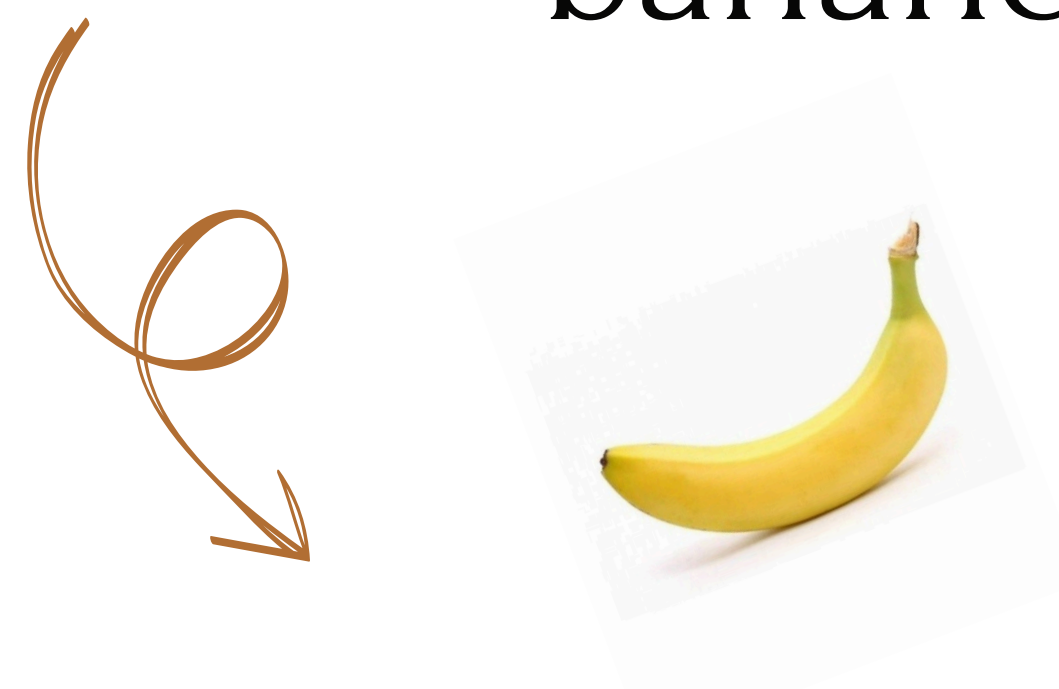
- Pensez aux vaccins
- Consommez du magnésium

Semaine 21

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une
banane



Poids fœtus : **399 g**

Taille fœtus : **27,4 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- La succion
- Il continue de grossir

Pour aider le développement de bébé :

- La vitamine C est indispensable
- Essayez les probiotiques

Semaine 22

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un épis de maïs



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Un rythme de sommeil
- Tissu adipeux

Poids fœtus : **478 g**

Taille fœtus : **29 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez suffisamment de calcium
- Mangez des graines saines

Semaine 23

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une petite courge



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Des mouvements plus fort

Poids fœtus : **568 g**

Taille fœtus : **30,6 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

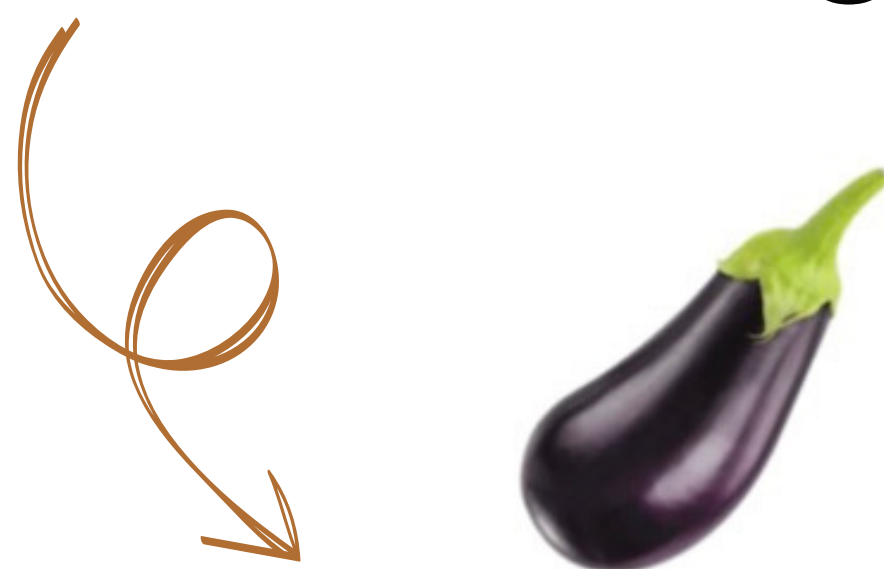
- Mangez des glucides et des aliments riches en zinc

Semaine 24

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une aubergine



Poids fœtus : **670 g**

Taille fœtus : **32 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les empreintes de doigts et d'orteils
- Il réagit aux bruits

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez des aliments riches en B12 et des céréales complètes

Semaine 25

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une grappe de raisin



Poids fœtus : **785 g**

Taille fœtus : **33,7 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Il commence à uriner et changer de position

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des fruits et des légumes
- Consommez du cuivre alimentaire

Semaine 26

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un navet



Poids fœtus : **913 g**

Taille fœtus : **35,1 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les poumons sont entièrement formés
- Il ouvre les yeux

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez du sélénium
- Mangez des aliments riches en oméga-3

Semaine 27

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un chou-fleur



Poids fœtus : **1 055 g**

Taille fœtus : **36,6 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- La peau devient lisse
- Variation du rythme cardiaque

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des aliments riches en EPA
- Consommez du potassium

Semaine 28

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une noix de coco



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- L'odorat
- Les pleurs

Poids fœtus : **1,2 kg**

Taille fœtus : **37,9 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Hydratez vous
- Augmentez votre apport calorique

Semaine 29

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un pomelo



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Commence à s'étirer
- Perd sa couche protectrice

Poids fœtus : **1,4 kg**

Taille fœtus : **39,3 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des légumes-feuilles
- Grignotez des fruits à coque

Semaine 30

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un chou



Poids fœtus : **1,6 kg**

Taille fœtus : **40,6 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Capable de se concentrer
- Sucrer son pouce

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez des oméga-6
- Continuer à consommer des fibres

Semaine 31

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une courgette



Poids fœtus : **1,8 kg**

Taille fœtus : **41,8 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Reconnaît les voix

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez pleins de protéines
- Variez les plaisirs

Semaine 32

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un chou chinois



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Foie entièrement formé

Poids fœtus : 2 kg

Taille fœtus : 42,7 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- N'oubliez pas la choline (lait, œuf, produit à base de soja)

Semaine 33

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un ananas



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Cerveau entièrement formé
- Il détecte la lumière

Poids fœtus : 2,2 kg

Taille fœtus : 44 cm

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez de la vitamine D
- Ne négligez pas le magnésium

Semaine 34

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une courge



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Renforcement des os
- Les testicules qui descendent

Poids fœtus : **2,4 kg**

Taille fœtus : **45,3 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Consommez du phosphore
- Mettez de l'huile d'olive dans vos plats

Semaine 35

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une papaye



DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Sécrète le surfactant

Poids fœtus : **2,6 kg**

Taille fœtus : **46,3 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

Pour aider le développement de bébé :

- Mangez des aliments riches en zinc
- Essayez des légumineuses

Semaine 36

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une laitue



Poids fœtus : **2,8 kg**

Taille fœtus : **47,3 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se forme chez bébé :

- Les papilles gustatives

Pour aider le développement de bébé :

- Variez vos repas
- Grignotez du melon

Semaine 37

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une botte de chou kale



Poids fœtus : **3 kg**

Taille fœtus : **48,5 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se passe chez bébé :

- Commence à sourire

Semaine 38

Bébé ressemble à



Il a la taille d'un melon



Poids fœtus : **3,2 kg**

Taille fœtus : **49 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se passe chez bébé :

- Les ongles des pieds sont entièrement formés

Semaine 39

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une petite citrouille



Poids fœtus : **3,4 kg**

Taille fœtus : **50 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se passe chez bébé :

- La peau s'épaissie

Semaine 40

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une pastèque



Poids fœtus : **3,6 kg**

Taille fœtus : **51 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se passe chez bébé :

- Bébé perd son lanugo

Semaine 41

Bébé ressemble à



Il a la taille d'une grosse pastèque



Poids fœtus : **3,8 kg**

Taille fœtus : **52 cm**

Mes symptômes :

Les événements marquants :

Questions à poser lors du prochain RDV :

DU :/...../.....

AU :/...../.....

Ce qui se passe chez bébé :

- Bébé est prêt à naître

Les échographies

1^{er} TRIMESTRE



2^{ème} TRIMESTRE



3^{ème} TRIMESTRE



Les indispensables pour l'arrivée de bébé

Pour le sommeil / le change

- Veilleuse
- Lit & Matelas
- Alèses
- Draps
- Lit cododo si besoin
- Coussin réducteur
- Gigoteuses été ou hiver
- Plaid
- Doudou en double exemplaire
- Babyphone ou visiophone
- Table à langer
- Matelas à langer
- Transat
- Mobile de nuit



PETITE ASTUCE !

Pensez seconde main pour la puériculture & les vêtements.

Pour les repas

- Bavoires / langes
- Boîte doseuse de lait
- Chaise haute
- Robot de cuisine (style babycook)
- Goupillon
- Kit biberons
- Tétines
- Tire lait (si allaitement)
- Coussinets (si allaitement)
- Crème mamelon (si allaitement)

Pour les sorties

- Poussette
- Cosy et/ou siège auto, nacelle
- Chancelière
- Porte bébé ou écharpe de portage
- Sac à langer

Pour la toilette

- Baignoire
- Transat de bain
- Thermomètre de bain
- Jouets de bain
- Cape de bain

Check-list de la valise de maternité

Maman

- 3 pyjamas ou tenues confortables
- 2 soutiens gorge d'allaitement
- Chaussettes
- Culottes jetables
- Serviette hygiéniques épaisses
- Trousse de toilette
- Serviette de toilette
- Coussinets d'allaitement
- Chaussons
- Sac de linge sale
- Stylos
- Coussin d'allaitement
- Crème d'allaitement
- Chargeur

Bébé

- 6 bodys
- 6 brassières ou gilets chaud
- 2-3 bonnets
- 2 gigoteuses
- 6 pyjamas chaud (à adapter selon la saison)
- 6 paires de chaussettes
- 2 paires de moufles
- 2 couvertures
- 2 capes de bain
- 1 paquet de couches taille 0/1
- 2-3 langes
- Gel douche & liniment
- Sérum physiologique
- Tétine
- Doudou
- 4-5 bavoirs

PETITE ASTUCE !

Prévoyez de la monnaie pour le co-parent & une veilleuse pour nourrir bébé en pleine nuit.

Les papiers

- Carte d'identité
- Dossier médical de grossesse
- Carte de groupe sanguin
- Livret de famille
- Carte vitale & mutuelle

Salle de naissance

Maman

- Brumisateur
- Coussin de grossesse
- T-shirt large
- Chargeur de téléphone
- Projet de naissance

Bébé

- 1 bonnet
- 1 body ouvert sur le devant
- 1 pyjama
- 1 paire de chaussette
- 1 gigoteuse
- 1 paire de moufle

Projet de naissance

C'est quoi?

·Le projet de naissance est un document écrit, sans valeur juridique, dans lequel les futurs parents peuvent exprimer leurs souhaits concernant le déroulement de l'accouchement et l'accueil de leur bébé.

·L'équipe médicale veillera à respecter au mieux ce projet, dans la mesure du possible et selon les éventuelles nécessités médicales.

·Ce document reste entièrement flexible : rien n'est définitif, et si vous changez d'avis au dernier moment, vous pourrez bien sûr en informer le personnel de la maternité.

Pourquoi en rédiger un?

·Si vous êtes en couple, associer votre partenaire à ce projet vous permettra d'échanger ensemble sur vos envies et vos attentes respectives.

·Ce document aide également le personnel soignant à mieux comprendre vos souhaits afin de vous accompagner au mieux pendant l'accouchement.

Comment le rédiger?

·Il se présente généralement sous la forme d'un document simple dans lequel vous notez vos souhaits et préférences.

·Ce document sera ensuite transmis à l'équipe soignante afin qu'elle puisse en prendre connaissance.

·Il est conseillé d'aller à l'essentiel et d'éviter les phrases trop longues. Pour une lecture plus rapide et plus claire, il est souvent présenté sous forme de checklist.

Quelles informations indiquer dedans?

·Une courte présentation de vous-même : votre nom, votre âge, quelques informations sur votre bébé, ainsi que l'identité de la personne qui vous accompagnera.

·L'ambiance dans laquelle vous souhaitez vivre votre accouchement.

·Vos préférences concernant la gestion de la douleur, les positions pendant le travail et l'accouchement, ainsi que votre préparation en amont.

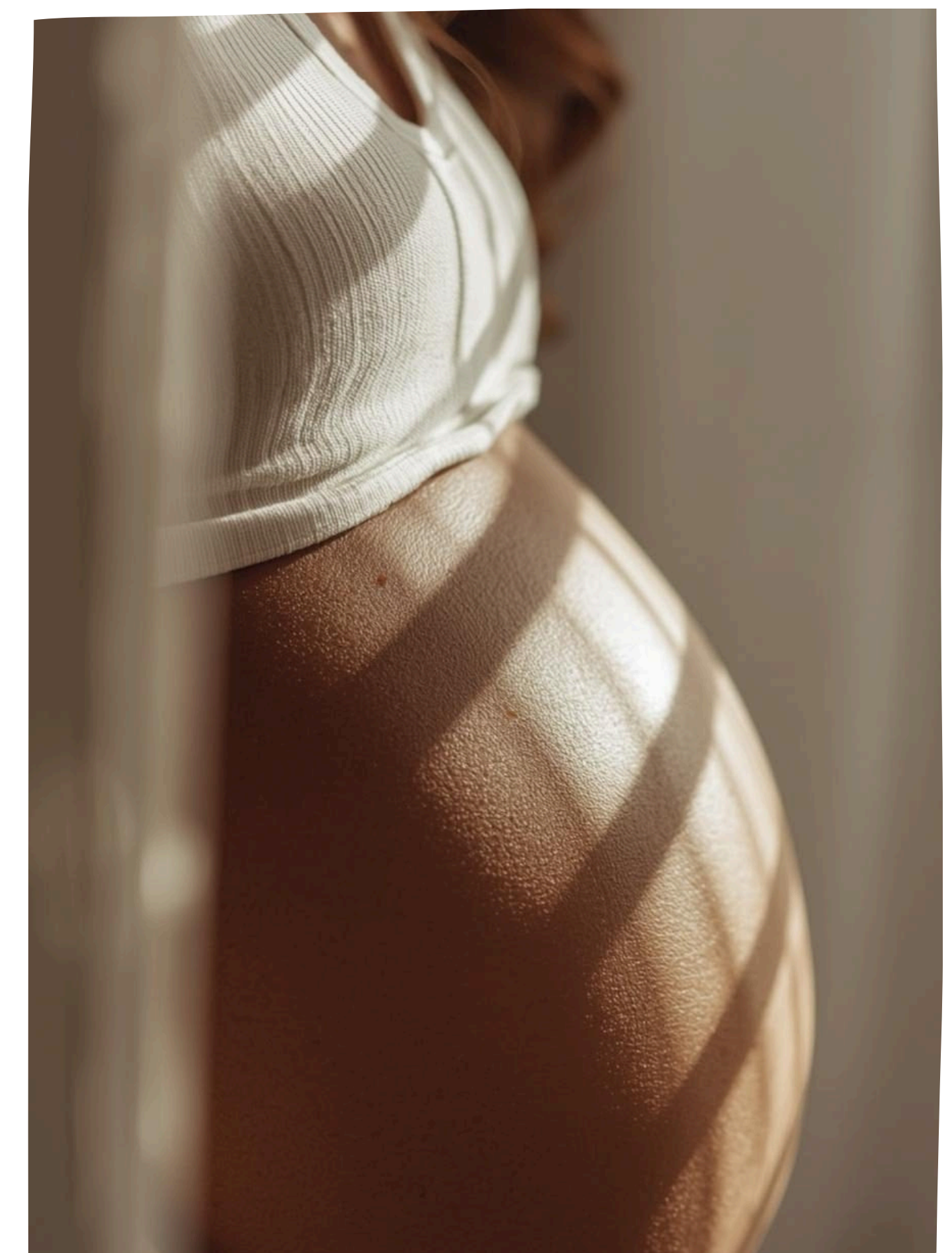
·La manière dont vous imaginez le tout premier contact avec votre enfant.

PETITE ASTUCE !

Imprime ton projet de naissance à partir du 6e mois afin de pouvoir en discuter avec ta sage-femme.

Tu pourras ensuite l'ajouter à ton dossier de maternité.

Pour t'aider à le rédiger plus facilement, un modèle t'attend à la page suivante.



Mon projet de naissance

Introduction

- Grossesses précédentes ? _____

Accueil à la maternité

- Qui sera présent lors de l'accouchement ?

- Ambiance dans la salle?

Musique Lumière tamisée

Travail

- Préparation à l'accouchement ? Oui Non
- Souhait péridurale ? Oui Non
- Monitoring ? En continu Par intermittence
- Rupture artificielle de la poche des eaux ? Oui Non
- Touchers vaginaux ? À la demande Peu importe

Accouchement

- Position désirée ? _____
- Qui coupe le cordon ? Co-parent Personnel soignant

Accueil du bébé

- Tétée d'accueil? Oui Non
- Allaitement maternel ? Oui Non

Suite de couches

- Lit pour le deuxième parent? Oui Non
- Limiter les visites ? Oui Non

Ce document regroupe nos souhaits pour l'accouchement et l'arrivée de notre bébé, nous sommes conscients que les choses peuvent ne pas se passer comme prévu, nous faisons confiance à l'équipe médicale.

INFOS MAMAN

Nom :
Prénom :
Date de naissance :

INFOS CO-PARENT OU ACCOMPAGNANT

Nom :
Prénom :
Date de naissance :
Lien avec la maman :

INFOS BÉBÉ

Prénom :
Sexe : F G ?
Bébé numero :



Les modes d'accouchements

Petite astuce !

Chaque mode d'accouchement présente ses propres avantages, risques et particularités. Il est donc essentiel que la future maman échange avec son professionnel de santé afin de choisir le projet de naissance le plus adapté à ses besoins, à ses préférences et à sa situation médicale.

1 L'accouchement vaginal spontané

C'est le type d'accouchement le plus courant, au cours duquel le bébé est expulsé par voie vaginale à la suite du travail.

2 L'accouchement par césarienne

La césarienne est une intervention chirurgicale qui permet de faire naître le bébé en pratiquant une incision au niveau de l'abdomen et de l'utérus de la mère. Elle peut être programmée à l'avance ou réalisée en urgence lorsque des complications se présentent.

3 L'accouchement assisté

L'accouchement assisté est une procédure au cours de laquelle le bébé est aidé à sortir par voie vaginale à l'aide d'instruments médicaux, tels que les forceps, la ventouse ou les spatules.

4 L'accouchement dans l'eau

L'accouchement dans l'eau se déroule dans une baignoire ou un bassin spécialement aménagé pour la naissance, dans lequel la mère reste immergée pendant le travail et, parfois, au moment de l'accouchement.



Toutes les informations communiquées dans ce e-book sont données à titre indicatives, chaque grossesse est différente, en cas de doute consultez votre médecin.

Réalisation : Journal d'une maman

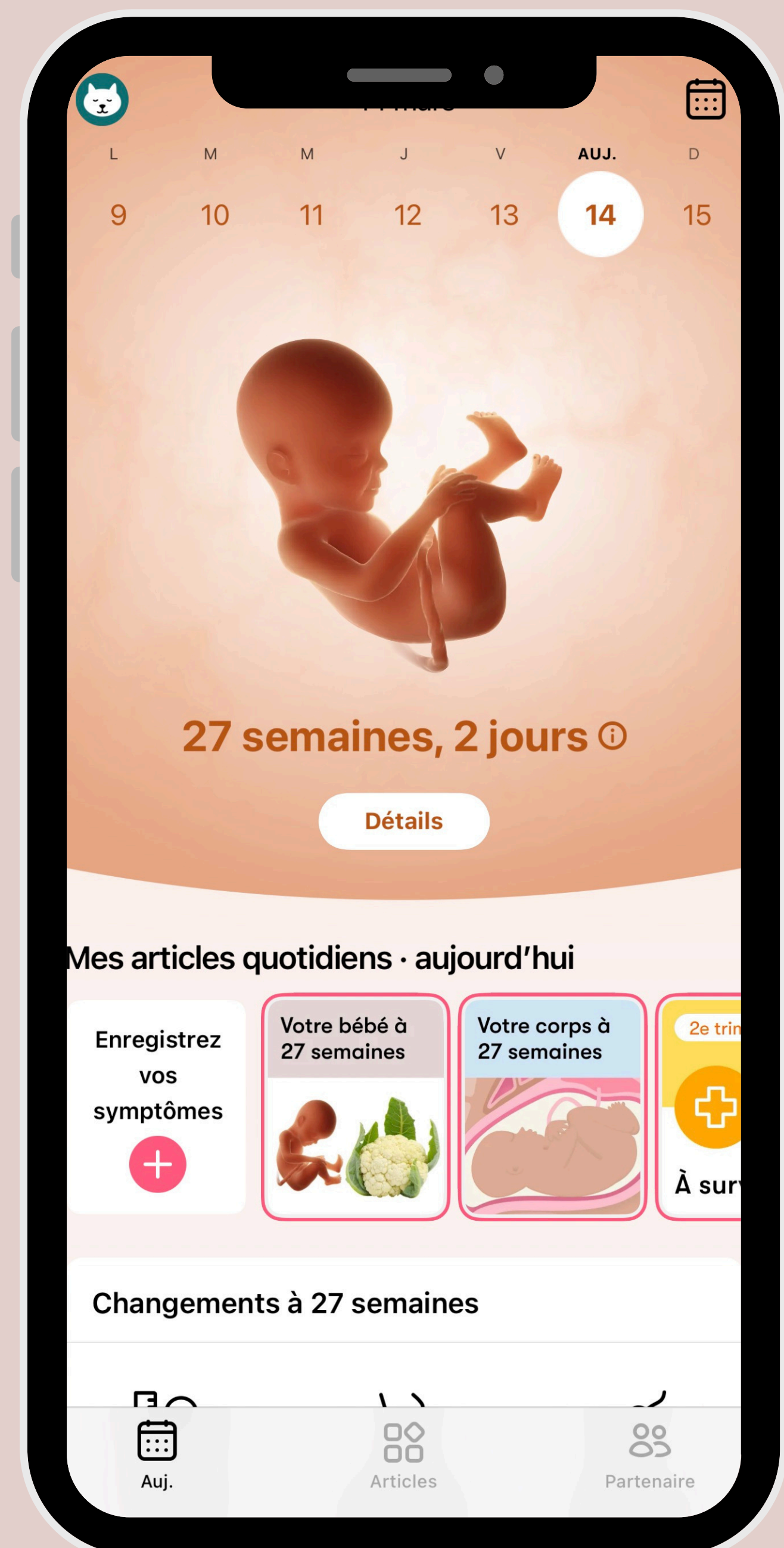
Crédits photos :

Applications mobiles Pinterest / Pexels / Flo

Source : Application mobile Flo

Tous droits réservés. Ce livre électronique (eBook) est protégé par les lois relatives aux droits d'auteur, en particulier par les articles L.122-4 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle. Il est interdit de reproduire, distribuer, vendre, ou transférer ce livre, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit. Toute violation de ces droits peut entraîner des poursuites judiciaires.

Pour avoir plus de détails sur le développement de votre bébé, téléchargez l'application FLO sur votre smartphone



**Merci pour votre
achat**

Et belle aventure!



Journal d'une maman