

La Grossesse...



*Parce que nous ne sommes pas nées Mères, nous avons des angoisses, des questions, des doutes...
Découvrir que vous êtes enceinte peut s'avérer grisant, inquiétant, ou un peu des deux. Quelle que soit votre situation, nous sommes là pour vous aider à répondre aux questions que vous vous posez sur la grossesse et pour vous donner des conseils sur la marche à suivre.*

Commençons cet apprentissage ensemble et découvrons le principale...

1- Comment tomber enceinte ?

Nous n'allons pas vous rappeler « comment fait-on les bébés » seulement vous indiquer quelques conseils.

Dans un premier temps nous rappelons à toutes nos mamans qui essayent de faire un enfant depuis plusieurs mois que la moyenne globale française est d'environ 10 à 13 mois pour concevoir un bébé alors pas d'inquiétude, cela peut prendre du temps, un peu de patience, ne stressez pas !

N'oubliez pas que la grossesse est naturelle et qu'il est possible qu'elle engendre quelques surprises... Une femme peut très bien tomber enceinte seulement quelques semaines après l'arrêt de sa contraception ou bien attendre plusieurs mois avant qu'une grossesse se déclare.

Il est bien sûr primordial lorsque vous essayez de concevoir un bébé d'être dans un état d'esprit saint ! Positivez, n'y pensez pas trop, ne soyez pas dans un environnement de stress... Si vous vous posez des questions ou si vous êtes angoissé, n'hésitez pas à en parler à votre médecin, il saura vous rassurer...

Le calcul de votre période d'ovulation peut également vous aider...

L'ovulation a lieu une fois par mois, en général, tout les 28 jours, mais chez certaines femmes celle-ci peut différer en fonction du nombre de jours de leur cycle (un cycle = le nombre de jours entre les règles).

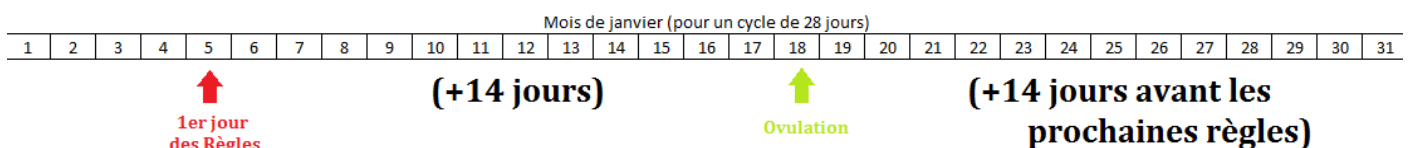
L'ovulation dure environ 4 jours, le 1^{er} jour débutant le 14^e jour avant le début des prochaines règles.

Il existe maintenant des tests d'ovulation très fiables vendus en pharmacie, il y a également plusieurs applications sur Internet ou via les téléphones portables permettant très simplement de savoir le jour de votre ovulation.

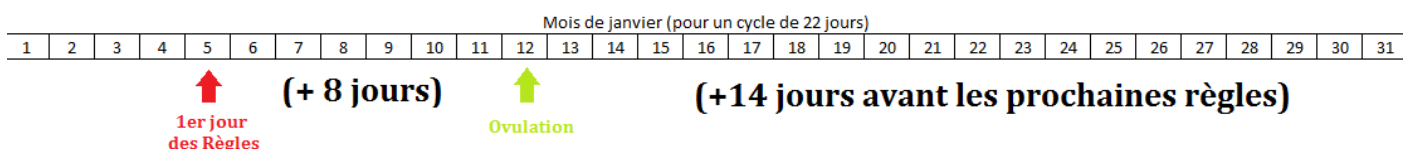
Exemple de calcul d'ovulation :

Période d'ovulation à partir du 1^{er} jour des règles :

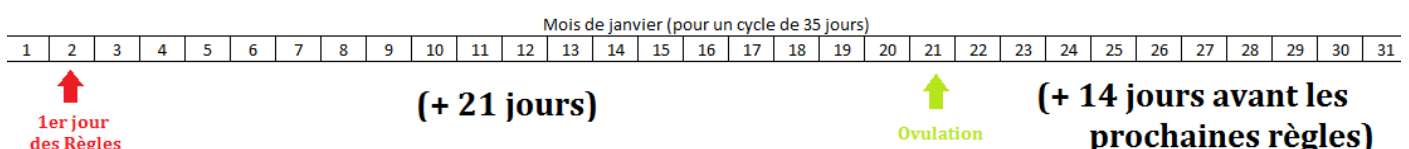
- Pour une femme dont le cycle est moyen (**28 jours**) l'ovulation se fera le 14^e jour :



- Pour une femme dont le cycle est court (**22 jours**) l'ovulation se fera le 8^e jour :



- Pour une femme dont le cycle est long (**35 jours**) l'ovulation se fera le 21^e jour



2- Quels sont les symptômes d'une grossesse ?

Il existe plusieurs symptômes pouvant indiquer que vous êtes enceinte. Ils diffèrent naturellement d'une femme à l'autre, mais aussi d'une grossesse à l'autre.

- L'absence de règles
- Vous vous sentez fatiguée
- Nausées
- Maux de ventre
- Des modifications de vos seins
- Une envie d'uriner plus fréquente
- Sauts d'humeur ou stress
- Modification des goûts alimentaires

Nous vous rappelons que ces symptômes sont différents d'une femme à une autre, vous n'êtes pas susceptible de les avoir tous, mais vous êtes sûrement assujetti à l'un d'entre eux au moins.

Pour savoir si vous êtes enceinte, nous vous conseillons d'effectuer un test de grossesse, ceux vendus en pharmacie sont fiables à 99% si vous l'effectuez au moins 5 jours après votre période d'ovulation.

Puis, si celui-ci est positif, prenez RDV chez votre gynécologue ou médecin traitant, celui-ci vous prescrira une prise de sang afin de certifier vos doutes et d'ajouter une estimation de l'âge de début de votre grossesse.

Ces 9 mois se décomposent en 3 trimestres :



Ou j'en suis et à quoi ressemble mon bébé...?



Premier mois:

- 1 semaine de grossesse = 3 SA = 0.1mm
- 2 semaines de grossesse = 4 SA = 0.2mm
- 3 semaines de grossesse = 5 SA = 0.3mm
- 4 semaines de grossesse = 6 SA = 2à5mm

2 eme mois

- 5 semaines de grossesse = 7 SA = 5à7mm
- 6 semaines de grossesse = 8 SA = 10à14mm /1.5g
- 7 semaines de grossesse = 9 SA = 17à 22mm /1.5à2g
- 8 semaines de grossesse = 10 SA = 3 cm /2à3g

3 eme mois

- 9 semaines de grossesse = 11 SA = 4cm tc* 5.5cm tt /10g
- 10 semaines de grossesse = 12 SA = 5cm tc * 7.5cm tt / 18g
- 11 semaines de grossesse = 13 SA = 6cm tc* 8.5cm tt /28g
- 12 semaines de grossesse = 14 SA = 7cm tc * 10cm tt /45g
- 13 semaines de grossesse = 15 SA = 8cm tc* 12cm tt /65g

4 eme mois

- 14 semaines de grossesse = 16 SA = 9cm tc * 14cm tt /110g
- 15 semaines de grossesse = 17 SA = 10cm tc* 16cm tt /135g
- 16 semaines de grossesse = 18 SA = 11cm tc* 17.5cm tt /160g
- 17 semaines de grossesse = 19 SA = 12cm tc * 19 cm tt /200g

5 eme mois

- 18 semaines de grossesse = 20 SA = 13cm tc * 20 cm tt /240g
- 19 semaines de grossesse = 21 SA = 14cm tc * 21.5 cm tt /335g
- 20 semaines de grossesse = 22 SA = 15cm tc * 22.5 cm tt /385g
- 21 semaines de grossesse = 23 SA = 16cm tc * 24 cm tt /440g
- 22 semaines de grossesse = 24 SA = 17cm tc * 26 cm tt /500g

6 eme mois

- 23 semaines de grossesse = 25 SA = 18cm tc * 28 cm tt /560g
- 24 semaines de grossesse = 26 SA = 19cm tc * 30 cm tt /650g
- 25 semaines de grossesse = 27 SA = 20cm tc * 32 cm tt /750g
- 26 semaines de grossesse = 28 SA = 21cm tc * 33 cm tt /870g

7 eme mois

- 27 semaines de grossesse = 29 SA = 22cm tc * 34 cm tt /1kg
- 28 semaines de grossesse = 30 SA = 23cm tc * 35 cm tt /1.150kg
- 29 semaines de grossesse = 31 SA = 24cm tc * 36 cm tt /1.3kg
- 30 semaines de grossesse = 32 SA = 25cm tc * 37 cm tt /1.5kg

8 eme mois

- 31 semaines de grossesse = 33 SA = 26cm tc * 39 cm tt /1.7kg
- 32 semaines de grossesse = 34 SA = 27cm tc * 40.5 cm tt / 1.9kg
- 33 semaines de grossesse = 35 SA = 28cm tc * 42cm tt /2.1kg
- 34 semaines de grossesse = 36 SA = 29cm tc * 43 cm tt /2.3kg

9 eme mois

- 35 semaines de grossesse = 37 SA = 30cm tc * 45 cm tt /2.4kg
- 36 semaines de grossesse = 38 SA = 31cm tc * 46.5 cm tt /2.6kg
- 37 semaines de grossesse = 39 SA = 32cm tc * 47cm tt /2.9kg
- 38 semaines de grossesse = 40 SA = 32cm tc * 50 cm tt /3.3kg
- 39 semaines de grossesse = 41 SA = naissance

4- Vos Rendez-vous :

RDV chez le médecin ou le gynécologue : Tout au long de votre grossesse vous serez suivi mois par mois par votre gynécologue ou votre médecin traitant, seulement les 2 derniers mois seront suivi par la maternité que vous aurez préalablement choisi pour votre accouchement.

Les prises de sang : A partir du début de votre grossesse, vous aurez des examens à faire, entre autre, une première prise de sang pour déterminer si vous êtes ou non immunisée contre la toxoplasmose (maladie contractée en général par les animaux et la nourriture et pouvant être dangereuse lorsqu'elle est attrapée lors d'une grossesse) Si ce n'est pas le cas (pas de panique ! 8 femmes sur 10 ne sont pas immunisées !) vous devrez alors faire une prise de sang et une analyse d'urine tous les mois et bien sur surveiller votre alimentation et éviter les contacts avec les animaux.

Le dépistage de la trisomie 21 : Un autre examen de dépistage contre la trisomie 21 sera effectué entre la 11^e et la 14^e semaine de grossesse, par prise de sang, les résultats s'expliqueront alors par 1 chance sur X que votre bébé soit porteur de la trisomie 21.

En règle général, il ne faudrait pas que ce résultat soit inférieur à 1 chance sur 250, mais je vous rassure, si votre résultat est inférieur à ce chiffre, pas d'affolement, cela ne veut pas dire que votre bébé est malade, ce sont des chiffres approximatifs, vous devrez alors décider de subir une amniosynthèse (prélèvement du liquide amniotique) pour vérifier ces résultats.

Le Test O 'Sullivan : Ensuite viendra le test O 'Sullivan son but est d'évaluer le taux de sucre dans votre sang afin de dépister un éventuel diabète de grossesse (le diabète gestationnel).

Ce test est effectué dans votre laboratoire d'analyses, à jeun, il dure environ 3h, vous aurez alors le plaisir d'absorber les 50gr de glucose d'une traite et ensuite de patienter 1h avant le second dosage et ainsi de suite.

Cet examen est effectué entre la 24^e et la 28^e semaine.

Les échographies : Au cours de ces 9 mois, vous ferez bien sur des échographies ou vous aurez alors le privilège de rencontrer votre ou vos bébés !











- La 1ere échographie est recommandée entre la 11^e et la 13^e semaine de grossesse
- La 2^e échographie est recommandée entre la 20^e et 22^e semaine de grossesse
- La 3^e échographie est recommandée entre la 32^e et la 34^e semaine de grossesse

Synthèse des RDV utiles :

Trimestres	TRIMESTRE 1													TRIMESTRE 2												TRIMESTRE 3																		
Mois	1er mois				2e mois				3e mois					4e mois					5e mois				6e mois				7e mois				8e mois				9e mois									
Semaines	-1	-2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
Ma Grossesse	1er jour des règles + 14 jours = ovulation	RDV chez le médecin + prise de sang				RDV chez le médecin + prise de sang				RDV chez le médecin + prise de sang					RDV chez le médecin + prise de sang					RDV chez le médecin + prise de sang				RDV chez le médecin + prise de sang				RDV à la Maternité + prise de sang				RDV à la Maternité + prise de sang												
		<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">1ere échographie</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Inscription à la maternité</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">2e échographie</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Test O'Sullivan</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">3e échographie</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Déclaration de grossesse</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Prévenir son employeur et les organismes sociaux (CAF et CPAM)</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">RDV anestésiste si choix de la péridurale</div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">Test HT21 (Trisomie 21)</div> </div>																																										

5- L'évolution de bébé pendant la grossesse :

Cette fiche pratique vous aidera à vous repérer sur l'évolution de votre bébé dans votre ventre mois par mois.

Mois de grossesse	Taille (cm)	Masse (g)	Développement
0 - (2-3 semaines) 	0,15	?	Embryon. Ébauche de la tête, du système nerveux et de la colonne vertébrale. Le cœur bat vers le 21 ^e jour.
1 	0,4	?	Ébauche des bras, des jambes, des doigts.
2 	3	5	Tous les organes sont en place. Le sexe est formé.
3 	8	30	Fœtus. Le fœtus commence à bouger. On peut entendre le cœur battre.
4 	20	100	La mère sent bouger le fœtus. La tête grossit, le visage prend des traits humains.
5 	25 à 30	200 à 400	Il dort, s'éveille, suce son pouce.
6 	27 à 35	550 à 800	Il perçoit les sons, se retourne.
7 	32 à 42	1 100 à 1 350	Son cerveau se perfectionne, ses yeux s'ouvrent. Il pourrait vivre hors de l'utérus.
8 	41 à 45	2 000 à 2 300	Il se retourne et prend la position tête en bas. Il bouge moins car il est à l'étroit.
9 	50	3 200 à 3 400	Naissance

N'oubliez pas que malgré quelques inconvénients, pendant 9 mois vous allez vivre une grande aventure, restez toujours positive, reposez-vous et profitez de chaque instant magique que la grossesse produit.

Afin de vous rassurer et de vous aider à suivre votre grossesse semaine après semaine K-Linoo Bien Naître vous conseil de vous documenter, Le Guide de la Future Maman <http://www.k-linoo.com/produit/maman/librairie/le-guide-de-la-future-maman-19.html> est un excellent ouvrage détaillant tous ce que vous devez savoir sur votre grossesse et sur vos démarches à suivre.