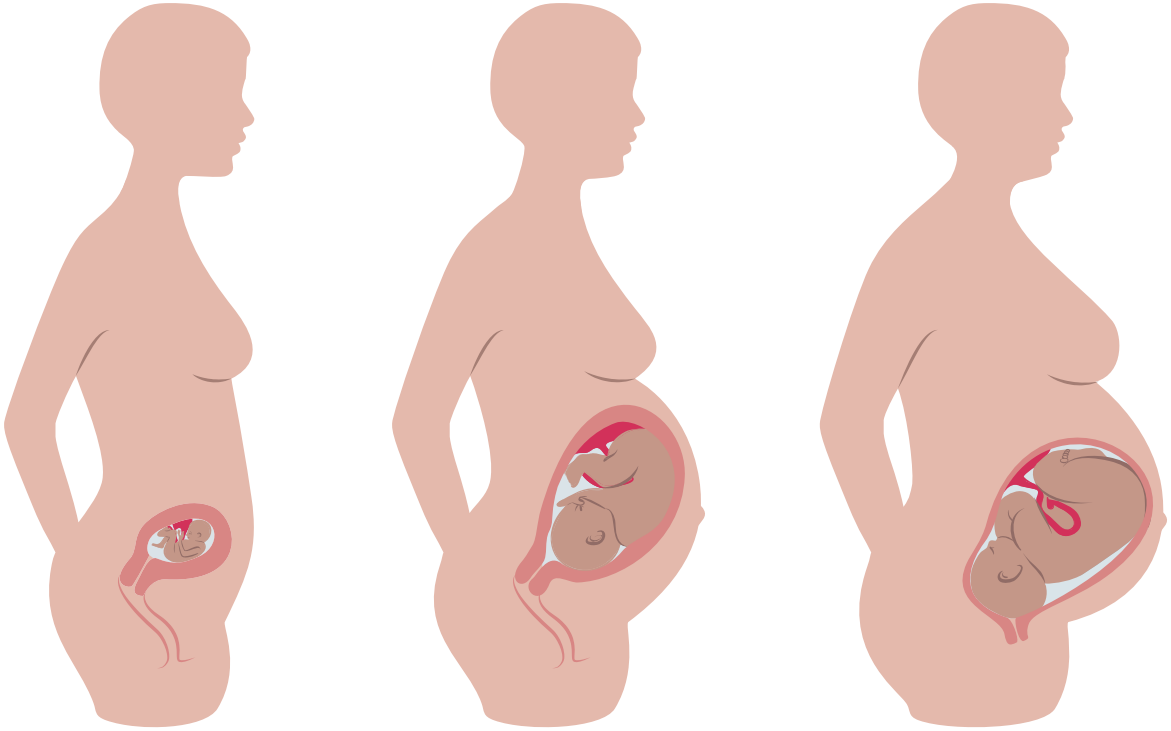
Les étapes de la grossesse

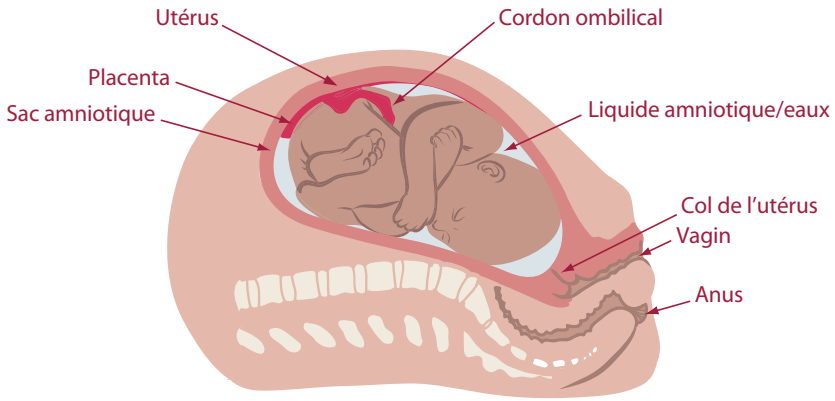
Quand vous êtes enceinte, ce n'est pas seulement votre ventre qui grossit. Tout votre corps subit une variété de changements tout à fait normaux.

À ESSAYER

Peu importe les changements que vous vivez, vous vous sentirez mieux durant la grossesse en demeurant active, en vous reposant si vous êtes fatiguée, en buvant beaucoup d'eau et en mangeant sainement.



1er trimestre | 2e trimestre | 3e trimestre



Premier trimestre : de 0 à 14 semaines

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Soutenez votre partenaire en montrant de la compréhension pour ses sautes d'humeur et allez ensemble aux rendez-vous chez les professionnels de la santé. Parlez-lui aussi de vos sentiments et de vos impressions.

LE SAVIEZ-VOUS?

Jusqu'à 80 % des personnes souffrent de nausées et de vomissements durant la grossesse. Pour plusieurs d'entre elles, ces inconvénients peuvent s'étendre sur plus de 20 semaines.

DEMANDEZ DE L'AIDE

Communiquez avec votre professionnel de la santé ou HealthLink BC (8 1 1 ou healthlinkbc.ca) si vous :

- avez des nausées la plupart du temps et n'arrivez à garder ni les liquides, ni les aliments
- vomissez plus de 5 fois par jour
- avez perdu plus de 5 % de votre poids d'avant le début de la grossesse
- urinez moins de 3 fois en 24 heures

URGENCE MÉDICALE

La plupart des fausses couches se produisent dans les 12 premières semaines de grossesse. Appelez votre professionnel de la santé si :

- du sang ou des tissus s'écoulent de votre vagin
- vous ressentez une douleur intense au ventre, au bas du dos ou au bassin

Changements courants	Ce que vous pouvez faire
Arrêt des menstruations	Portez des protège-dessous si vous avez des pertes. Même s'il est fréquent d'avoir des pertes de sang légères durant les 3 premiers mois, appelez quand même votre professionnel de la santé ou HealthLink BC, au 8 1 1, si cela vous inquiète.
Mamelons sensibles, tissu mammaire ou thoracique	Portez un soutien-gorge confortable et offrant un bon maintien. Si vous avez des inquiétudes, parlez-en avec votre professionnel de la santé.
Sautes d'humeur	Parlez de vos sentiments, mangez bien et faites de l'exercice. Appelez votre professionnel de la santé si vous pensez souffrir de dépression.
Peurs, inquiétudes, sentiment d'excitation	Trouvez des groupes de soutien pour les femmes enceintes ou les nouveaux parents et les personnes qui prennent soin des enfants.
Fatigue	Reposez-vous quand vous le pouvez.
Maux de tête	Tenez-vous droite. Buvez beaucoup d'eau. Ne fatiguez pas vos yeux inutilement. Placez une compresse d'eau fraîche ou tiède (une débarbouillette) sur votre front ou votre cou. Faites-vous masser. Essayez de prendre du Tylenol (acétaminophène).
Besoins plus fréquents d'uriner	Limitez votre consommation de caféine (voir De saines habitudes).
Nausées matinales, nausées	Mangez moins à la fois, mais plus souvent. Prenez de petites collations, comme des craquelins, quelques minutes avant de sortir du lit. Buvez un peu d'eau, de jus de pomme non sucré, d'eau pétillante ou de soda gingembre (ginger ale). Mangez des repas froids, évitez les aliments gras et demandez à une autre personne de cuisiner. Portez des vêtements amples et aérez la maison pour laisser entrer de l'air frais. Prenez des vitamines prénatales sous forme liquide. Pour protéger l'émail de vos dents, évitez de les brosser tout de suite après avoir vomi; rincez-vous plutôt la bouche avec de l'eau, du rince-bouche ou un peu de bicarbonate de soude dans l'eau. Si vous songez à consommer du cannabis pour aider à réduire vos nausées matinales, renseignez-vous auprès de votre professionnel de la santé sur les risques et sur des choix plus sécuritaires (voir De saines habitudes).
Sécrétions vaginales liquides, un peu comme du lait	Portez des protège-dessous, des culottes en coton et des pantalons amples. Appelez votre professionnel de la santé si vous avez des démangeaisons ou que les sécrétions sont mousseuses, malodorantes ou colorées.
Essoufflement	C'est normal, mais contactez votre professionel de la santé s'il y a des problèmes cardiaques dans votre famille. Rendez-vous aux urgences de l'hôpital si vos symptômes sont soudains, si vous ressentez de la douleur à la poitrine ou si votre essoufflement vous empêche de parler ou de vous coucher confortablement.
Étourdissements	Allez-y doucement lorsque vous vous levez; mangez régulièrement.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Montrez votre soutien en vous renseignant sur les cours prénataux, en offrant des massages doux, en faisant de l'exercice et en mangeant sainement avec votre partenaire.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au deuxième trimestre, les risques de faire une fausse couche sont faibles.

À ESSAYER

Parlez ou lisez à votre bébé, ou mettez-lui de la musique apaisante, et encouragez votre partenaire à faire de même. Votre bébé peut vous entendre et apprend à reconnaître votre voix.

Changements courants	Ce que vous pouvez faire
Gencives rouges ou qui font mal	Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire régulièrement. Consultez un professionnel en santé dentaire et dites-lui que vous êtes enceinte.
Mamelons et aréoles (le cercle autour des mamelons) plus gros et plus foncés, avec de petites bosses, mamelons qui coulent	Utilisez des coussinets dans votre soutien-gorge et changez-les dès qu'ils sont humides.
Nez bouché, saignements de nez	Boire beaucoup d'eau. Évitez de fumer. Massez la zone de vos sinus. Inspirez de la vapeur ou une brume fraîche, placez une serviette humide et tiède sur votre visage ou préparez des gouttes nasales avec une solution de 1,2 ml (1/4 c. à thé) de sel dans 250 ml (1 tasse) d'eau tiède. Ne prenez pas d'antihistaminiques sauf si votre professionel de la santé vous les a recommandés.
Sensation que le bébé bouge (« battements »)	Notez la date et signalez le tout à votre professionnel de la santé la prochaine fois que vous le consulterez.
Douleur au bas du dos	Tenez-vous droite et portez des chaussures avec un bon soutien. Évitez de soulever des objets lourds. Faites-vous masser (par une personne formée spécifiquement en massage prénatal) ou appliquez de la chaleur ou du froid. Dormez sur le côté gauche, un oreiller entre les genoux.
Douleur au pubis	Ne poussez pas d'objets lourds avec vos pieds ou écartez bien les genoux pour le faire.
Sensation de pulsations (grouillements) aux jambes, apparition de varices	Restez active. Dormez sur le côté, un oreiller entre les genoux. Évitez de croiser les jambes. Faites des exercices pour les chevilles et les pieds, et gardez les jambes soulevées quand vous êtes assise. Portez des bas de contention si votre professionnel de la santé vous le recommande.
Chevilles, pieds, mains ou visage enflés et sensation de picotement aux mains (« œdème »)	Restez active. Dormez sur le côté gauche. Gardez les jambes surélevées. Évitez les chaussettes qui serrent, les bagues et les montres. Si l'enflure est importante ou que vous avez aussi des maux de tête, une vision brouillée ou des maux d'estomac, voyez un médecin sans tarder.
Constipation	Buvez beaucoup d'eau, mangez des aliments qui contiennent beaucoup de fibres et restez active. Ne vous retenez pas et ne vous forcez pas non plus à déféquer (aller à la selle). Évitez les suppositoires, l'huile minérale, les laxatifs et les lavements, à moins que le professionnel de la santé l'ait recommandé.
Apparition d'une ligne sur la peau, du nombril au pubis, peau du visage qui devient plus foncée	La ligne peut persister après l'accouchement, mais elle disparaît généralement au bout de quelques semaines.

Troisième trimestre : de 28 à 40 semaines

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

Aidez à préparer la maison pour l'arrivée du bébé, prenez en charge les tâches ménagères et préparez-vous à donner un coup de main pendant le travail.

LE SAVIEZ-VOUS?

Au troisième trimestre, votre respiration s'améliorera, car votre bébé est en train de se préparer pour sortir. Notez la date et signalez le tout à votre professionnel de la santé la prochaine fois que vous le consulterez.

Si vous craignez que vos symptômes soient graves, consultez Les facteurs de risque durant la grossesse et contactez votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

Changements courants	Ce que vous pouvez faire
Vergetures sur le ventre, les seins ou la poitrine, les cuisses	Vont normalement devenir moins visibles après l'accouchement.
Peau sèche, qui démange	Essayez d'utiliser du savon à la glycérine ou de la lotion à la calamine. Hydratez votre peau. Évitez les longs bains chauds.
Seins ou poitrine lourds et douloureux	Vous pouvez porter un soutien-gorge offrant un bon maintien jour et nuit, ainsi que pendant vos séances d'exercice.
Mamelons et aréoles (le cercle autour des mamelons) plus gros et plus foncés, avec de petites bosses, mamelons qui coulent	Utilisez des coussinets dans votre soutien-gorge et changez-les dès qu'ils sont humides.
Fatigue	Reposez-vous. Demandez de l'aide pour les tâches ménagères. Songez à cesser de travailler un peu plus tôt que prévu.
Doutes et peurs à l'égard du travail à venir	Prenez des cours prénataux et préparez-vous un « plan de match » pour le travail (voir Se préparer à accoucher) et pour l'alimentation de votre bébé (voir Allaiter au sein ou allaiter à la poitrine votre bébé). Parlez de vos peurs à des amis de confiance, à des membres de votre famille et à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.
Fausses contractions (contractions de « Braxton-Hicks »)	Plus la date prévue de l'accouchement approchera, plus les contractions augmenteront. Les contractions de Braxton-Hicks, ou « fausses contractions », sont inoffensives et ne sont pas un signe que l'accouchement est commencé. Essayez l'activité physique.
Crampes musculaires aux jambes	Buvez du lait et mangez des aliments riches en calcium. Avant d'aller au lit, prenez un bain chaud et étirez le bas de vos jambes.
Sentiment d'impatience, avoir hâte d'accoucher	Parlez de vos sentiments.
Hémorroïdes	Appliquez de la glace enveloppée dans une serviette. Évitez d'être constipée et de trop forcer en allant à la selle. Dormez sur le côté, un oreiller entre les genoux. Évitez de rester en position assise ou debout durant de trop longues périodes. Essayez les exercices de Kegel pour le plancher pelvien (voir Prendre soin de vous).
Brûlures d'estomac	Mangez moins à la fois, mais plus souvent, évitez les aliments gras ou épicés et buvez beaucoup entre les repas. Gardez les épaules et la tête surélevées quand vous vous couchez. Ne vous penchez pas en avant et ne vous étendez pas à plat après avoir mangé votre repas. Évitez les vêtements serrés à la taille. Mâchez de la gomme sans menthe poivrée, contenant du xylitol. Si les brûlures d'estomac vous empêchent de manger ou de bien dormir, demandez à votre professionnel de la santé des médicaments qui pourront vous aider.
Douleur soudaine au périnée	Évitez les mouvements brusques. Penchez-vous un peu vers l'avant quand vous toussez ou éternuez.
Essoufflement	Prenez des respirations longues et profondes par la bouche. Portez des vêtements amples. Tenez-vous droite.
Difficultés à dormir	Faites de l'exercice. Avant de vous coucher, essayez de prendre un bain chaud, une boisson chaude sans caféine et une collation, respirez profondément et écoutez de la musique relaxante. Utilisez des oreillers supplémentaires pour soutenir votre corps.
Besoin d'uriner plus souvent	Évitez la caféine et faites des exercices de Kegel (voir De saines habitudes et Prendre soin de vous).