

Centre de ressources Meilleur départ -  
Programme d'éducation prénatale

# Changements durant la grossesse



**best start**  
**meilleur départ**

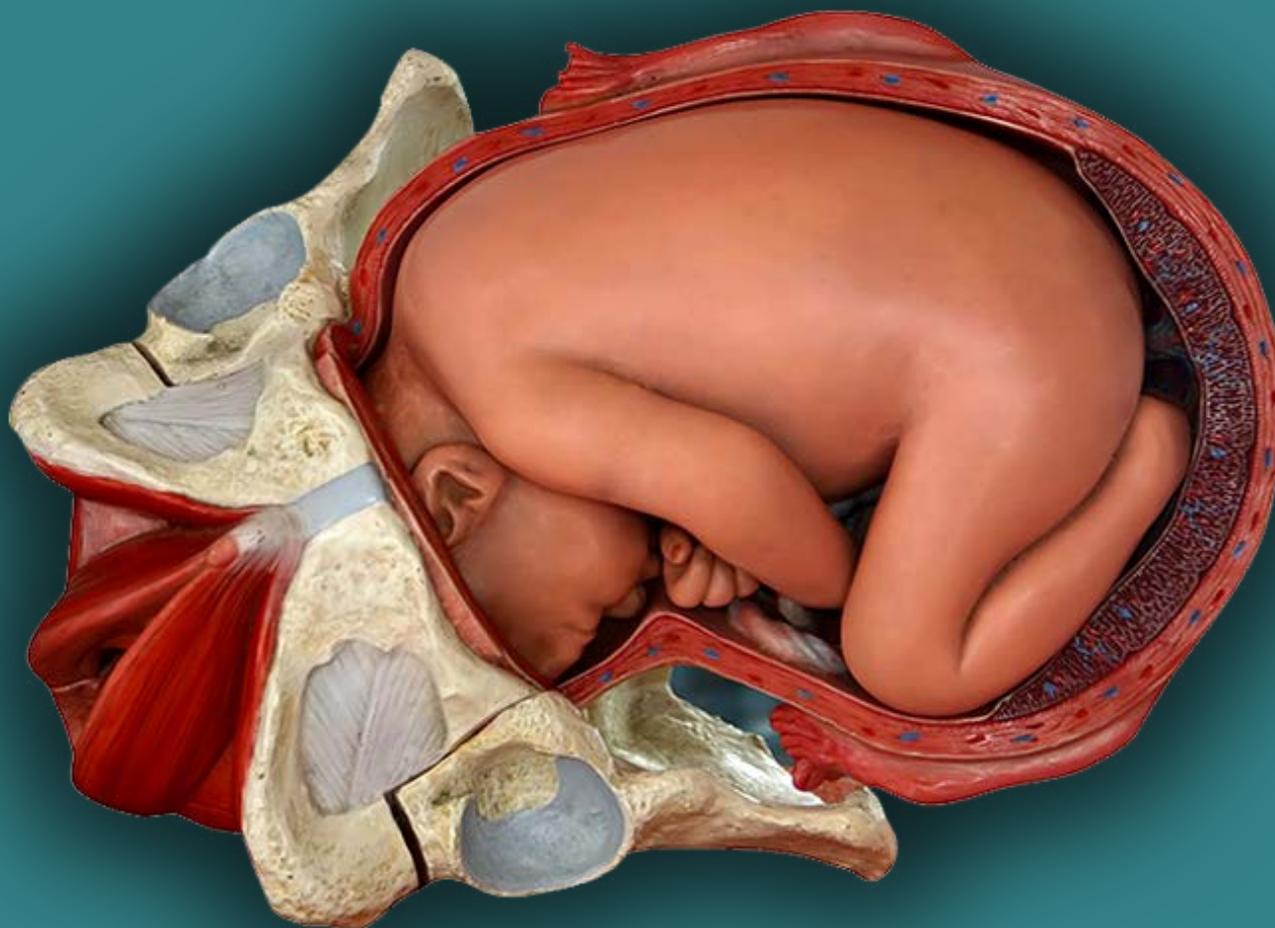
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

# La grossesse est une période de changement



# Vous et votre bébé



# Étapes de la grossesse



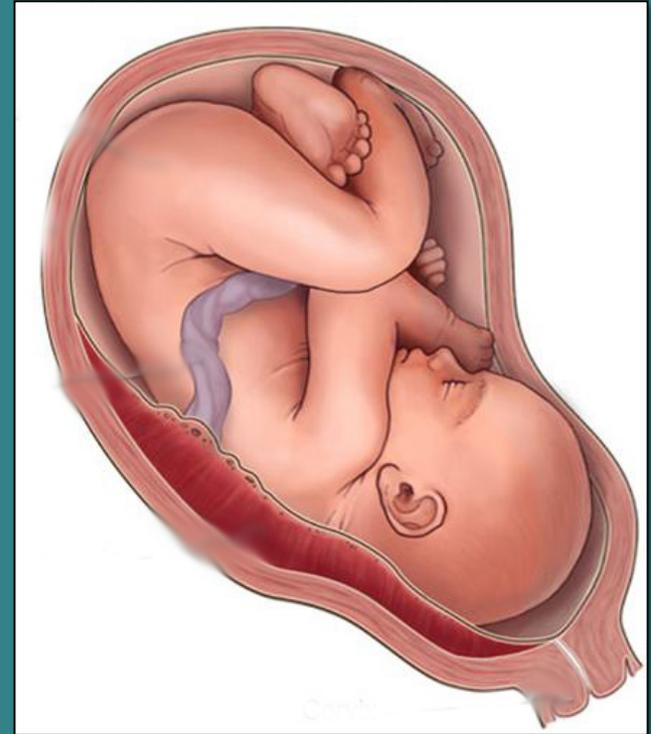
## 1<sup>er</sup> trimestre (semaines 1 à 12)

- 1<sup>er</sup> mois
- 2<sup>e</sup> mois
- 3<sup>e</sup> mois



## 2<sup>e</sup> trimestre (semaines 13 à 28)

- 4<sup>e</sup> mois
- 5<sup>e</sup> mois
- 6<sup>e</sup> mois



## 3<sup>e</sup> trimestre (semaines 29 à 40)

- 7<sup>e</sup> mois
- 8<sup>e</sup> mois
- 9<sup>e</sup> mois

# Votre bébé grandit (semaines 1 à 12)



# Votre bébé grandit (semaines 13 à 28)



# Votre bébé grandit (semaines 29 à 40)



# Vidéoclip



# Marie-Laurence et Michel



# Que m'arrive-t-il?



# Que m'arrive-t-il?

## Principales hormones :

- Gonadotrophine chorionique humaine (hCG)
- Progestérone
- Oestrogènes
- Relaxine
- Ocytocine



# Changements normaux - premier trimestre

Composer avec les nausées / vomissements

- Sortir du lit lentement.
- Manger de petits repas et collations santé.
- Manger des aliments qui vous tentent.
- Éviter les aliments épicés, frits ou gras.



# Changements normaux - premier trimestre

## Gérer la fatigue

- Écouter son corps et se reposer à l'apparition de signes de fatigue.
- Faire des siestes durant le jour.
- Accepter l'aide de la famille et des amis.



# Changements normaux - premier trimestre

## Composer avec l'urgence d'uriner

- Boire moins le soir.
- Aller à la toilette à chaque fois que l'envie d'uriner se fait sentir.
- S'assurer de vider complètement la vessie.
- Essayer les exercices de Kegel.



# Changements normaux - premier trimestre

## Composer avec les étourdissements

- Prendre son temps pour se lever.
- Manger de petits repas et collations santé.
- Communiquer avec le prestataire de soins de santé si nécessaire.
- En cas d'étourdissements, s'asseoir et pencher la tête entre les genoux.
- Détacher ses vêtements.
- Placer un linge frais sur le front ou l'arrière du cou.
- Manger des aliments riches en fer.



# Changements normaux - second trimestre



- Moins de nausées.
- Plus d'énergie.
- Changements de la forme et la taille du corps.
- Ligne brunâtre au milieu du ventre.
- Masque de grossesse.
- Colostrum.
- Douleurs aux articulations ou dans le dos.
- Gencives qui saignent.

# Changements normaux - troisième trimestre

- Fausses contractions.
- Enflure des chevilles et pieds.
- Varices.
- Augmentation de l'envie d'uriner.
- Douleurs au dos.
- Essoufflement.
- Indigestion/ballonement.
- Brûlements d'estomac.
- Difficulté à dormir.



# Quand demander une aide médicale

- Saignement vaginal
- Écoulements vaginaux légers ou abondants
- Douleurs abdominales
- Aucun signe de mouvement du bébé pendant 24 heures
- Mal de tête anormal et constant
- Changements dans la vision (voir des taches ou des éclairs)
- Douleur persistante dans le bas du dos
- Contractions sporadiques de l'utérus avant le terme du bébé

# Travail prématuré



## Signes et symptômes

- Crampes et douleurs à l'estomac
- Écoulement ou saignement vaginal.
- Douleur / pression dans le dos.
- Sensation que le bébé pousse vers le bas.
- Contractions.
- Augmentation de la décharge vaginale.
- « Quelque chose ne va pas ».

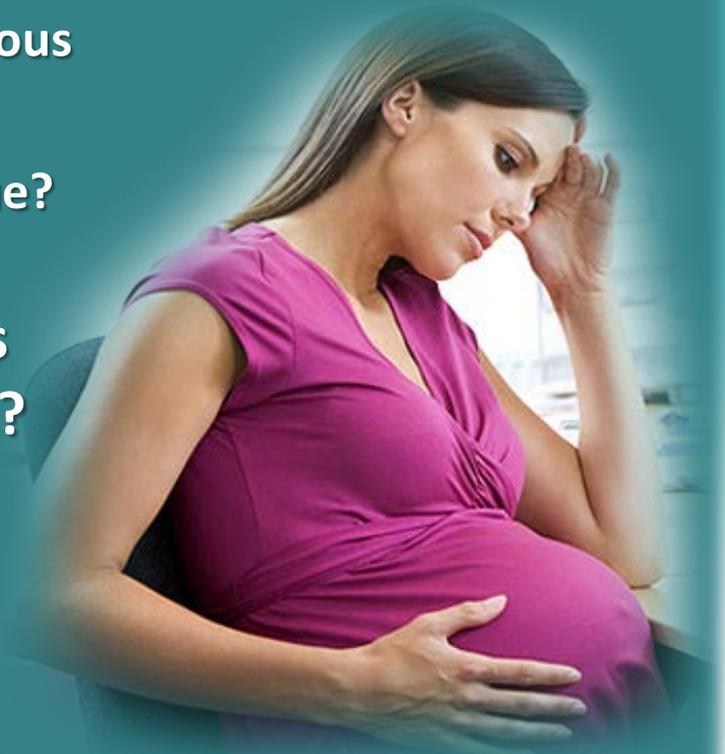
# Facteurs de risque du travail prématuré



- Déjà eu un travail prématuré.
- Fausses couches précédentes.
- Suture au col de l'utérus / col court.
- Certaines infections.
- Rupture prématurée des membranes.
- Enceinte de plus d'un bébé.
- Poids insuffisant avant la grossesse
- Gain de poids insuffisant pendant la grossesse.
- Tabagisme / drogues illicites.
- Moins de 18 ans ou plus de 35 ans.
- Stress.
- Violence.
- Environnement de travail

# Changements affectifs

- Dans les deux dernières semaines, avez-vous souvent ...
  - Ressenti une grande tristesse ou souffert de dépression ou d'irritabilité?
  - Été incapable d'apprécier les choses que vous appréciez normalement?
  - Été angoissée, inquiète ou prise de panique?
  - Pleuré plus facilement?
- Avez-vous subi une perte ou avez-vous vécu un événement stressant de la vie?
- Avez-vous des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale?



# Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



- ✓ S'inquiète de la fatigue et des sautes d'humeur de la femme enceinte et des changements dans les rapports sexuels
- ✓ Se fait du mauvais sang par rapport aux finances
- ✓ Éprouve divers sentiments par rapport aux changements dans l'apparence de la femme enceinte
- ✓ Se montre protecteur de la famille
- ✓ A hâte et se prépare à l'accouchement
- ✓ S'inquiète de la santé de la femme enceinte et du bébé

# Les choses peuvent changer pour le partenaire aussi...



# Qu'arrive-t-il à l'intimité durant la grossesse?



# Ressources additionnelles

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique local
- Hôpital ou maison de naissance
- Doula agréée
- Principaux sites Web, comme celui de la SOGC [sogc.org/fr](http://sogc.org/fr)

**Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.**



**L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.**

**[www.meilleurdepart.org](http://www.meilleurdepart.org)**

**best start**  
**meilleur départ**  
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé