

Au secours, je suis enceinte!



Youpi, bébé arrive! Mais il faut bien le dire, la seule vue du test de grossesse positif déclenche souvent une avalanche de questions, de doutes, et de petits désagréments. Démystifions ensemble ces neuf mois à venir!

Sonia Julaud

Pourquoi calcule-t-on la durée de la grossesse en semaines?

Normalement, c'est neuf mois, non? Eh bien plus ou moins, selon les femmes. Et il est difficile de savoir quel jour bébé a été conçu. En revanche, les femmes connaissent avec plus de précision la date de leurs dernières règles. Les médecins calculent donc en semaines d'aménorrhée, c'est-à-dire d'absence de règles.

En France, on considère que le terme d'une grossesse est à 41 semaines d'aménorrhée. Ça vous semble compliqué? Pas de panique, vous trouverez en ligne une foule de calculateurs automatiques de la date de votre accouchement, à partir de celle de vos dernières règles. Par exemple ici: <http://calculdateaccouchement.fr>

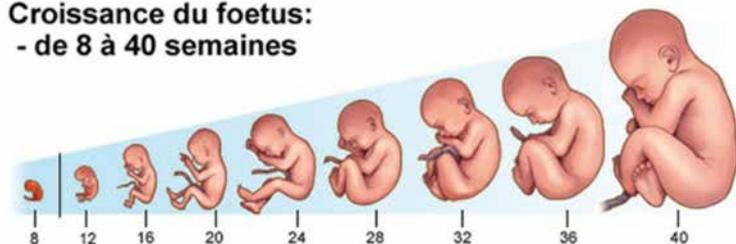
À quoi ressemble mon bébé?

Savez-vous que dès la 16^e semaine, votre bébé est déjà entièrement formé? Mais bien sûr il n'est pas prêt à naître. Il va passer les mois qui restent à grossir et peaufiner ses organes pour la vie à l'air libre!

Les petits maux, comment les soulager?

Ah, les fameuses nausées! Sachez déjà que toutes les femmes n'en souffrent pas. En général, elles ne sont présentes qu'au premier trimestre. C'est déjà beaucoup, direz-vous! Effectivement, c'est plutôt invalidant. Mais il existe quelques trucs pour les atténuer. Mangez léger et peu à la fois, fractionnez vos repas. Comme pour le mal de mer, évitez d'avoir le ventre vide trop longtemps. Les biscottes, crackers, le citron sont les amis de votre estomac. Vade retro café, épices, graisses! Le mal de dos s'invite aussi souvent pendant la grossesse. Pour l'atténuer, dormez les jambes surélevées, ne portez pas de charges lourdes, optez pour des chaussures confortables (talon de 2-3 cm), faites un peu de gym ou du yoga. Vous pouvez aussi demander au futur Papa de vous masser!

Croissance du fœtus: - de 8 à 40 semaines



© <http://attendre-bebe.com/>



J'ai envie de fraises !

Ou de cornichons... de jus de pamplemousse... de chocolat! Attention au grignotage, il peut vous faire prendre du poids sans apporter de bons nutriments. Mais attention aussi à ne pas vous priver outre mesure. Un carré de chocolat par jour ne fait pas de mal, surtout s'il est noir et donc bourré de magnésium! Les aliments interdits? La viande crue, les fruits de mer, le fromage au lait cru, les œufs crus (présents dans certains desserts comme la mousse au chocolat) et l'alcool bien sûr.

Bien dormir

Pour atténuer les petits maux décrits ci-dessus, la clé c'est: le sommeil! Cela dit, entre les brûlures d'estomac, bébé qui bouge et le gros ventre encombrant, pas toujours facile de trouver la position idéale pour rejoindre Morphée. Un truc: récupérez tous les coussins de la maison, pour en caler un derrière votre dos, entre vos jambes, sous le ventre, bref, pour alléger le poids de votre corps. Si les brûlures d'estomac sont fortes, dormez en position semi-assise. Et pour vous détendre, vaporisez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur vos draps.

Comment je m'habille ?

Il est révolu le temps de nos mamans où les robes informes s'imposaient pour accommoder les gros ventres. Aujourd'hui, on est enceinte et sexy! Le legging est à la mode, profitons-en, en l'assortissant à un joli sweat-shirt oversize (à la mode aussi, youpi). Il existe même des jeans de maternité, dotés d'empiècements élastiques à l'avant, qui s'étirent au fur et à mesure que le futur bébé grossit. Certaines enseignes, pas forcément chères, proposent des collections sympas: H & M, La Redoute, Esprit, Vert Baudet, La Halle, Kiabi, Asos (boutique en ligne). Plus chic, et donc plus cher: Envie de Fraises, Seraphine.

Se préparer à l'accouchement

La péridurale est certes devenue l'amie de toutes les parturientes, mais il existe des techniques non médicamenteuses pour atténuer la douleur et, pourquoi pas, accoucher sans anesthésie?

L'haptonomie

Venue des Pays-Bas, l'haptonomie est une technique de gestes et caresses prodigués par les parents, que le bébé ressent à travers la peau du ventre de la maman. Pendant l'accouchement, le Papa peut, de ses mains, encourager Bébé à descendre. Les caresses appuyées sur le ventre aident la maman à se détendre musculairement et à favoriser la sortie du bébé.

La sophrologie

Technique basée sur la respiration souvent associée à la visualisation, la sophrologie permet une grande détente des muscles. Sous la douleur des contractions, on a tendance à se crispier, ce qui ne fait qu'amplifier la douleur, et peut ralentir l'accouchement. La sophrologie peut permettre de mieux gérer cette douleur par une respiration adéquate.

L'auto-hypnose

Certaines disent avoir réussi à se passer de péridurale en pratiquant l'auto-hypnose! Association de respiration, relaxation et visualisation, cette technique permet au cerveau de ne plus se focaliser sur la douleur, mais vers la détente du corps et la progression du bébé vers l'extérieur. Un enregistrement (voix et musique) guide la maman pour maintenir l'état d'hypnose. Une méthode à apprendre avec un hypnothérapeute spécialisé.

UN PEU DE LECTURE

BD

Le petit grumeau illustré 1 et 2, Nathalie Jomard
Que du bonheur! (ou presque), Céline Charlès
Le cahier de grossesse des paresseuses, Frédérique Corre Montagu et Soledad Bravi

Livres pratiques

Bientôt Maman, d'Olivia Toja
Bientôt Papa, de Benoît le Goëdec et Lionel Paillès
Guide de survie de la future maman, Marie Thuillier