

SEMAINE PAR SEMAINE

10^e semaine

(11 SA à 11 SA + 6 j)



Mon volume sanguin augmente,
mon débit cardiaque s'accélère.



Mon bébé mesure 5,5 cm de la tête
aux fesses.
Sa tête se redresse, mais elle est encore
très volumineuse par rapport au reste
de son corps.
Ses vertèbres commencent à se calcifier.



La fatigue est encore présente,
mais elle ne va pas tarder à se dissiper.



Avant la première échographie,
je peux être à fleur de peau.

11^e semaine

(12 SA à 12 SA + 6 j)



Mon utérus remonte vers mon nombril,
libérant ma vessie.



Les traits de son visage
sont bien reconnaissables.
Le placenta est bientôt prêt à jouer son
rôle de poumons et de garde-manger.



C'est ma première écho !



Je suis soulagée : mon bébé va bien !

MA TO-DO LIST

- ☐ Faire ma première échographie.
- ☐ Réaliser les prises de sang.
- ☐ Faire ma déclaration de grossesse.
- ☐ Mettre à jour ma carte Vitale.
- ☐ Prendre rendez-vous pour ma deuxième consultation prénatale.
- ☐ M'inscrire à la maternité si ce n'est pas encore fait.

IL ÉTAIT 9 MOIS

© Éditions Albin Michel, 2019

12^e semaine

(13 SA à 13 SA + 6 j)



Ma poitrine grossit.
L'aréole peut devenir plus sombre.
Mon utérus a le volume
d'un pamplemousse.



Les systèmes urinaire et génital
se dessinent, mais pour l'heure,
rien n'est visible de l'extérieur.



Les nausées du premier trimestre
ont normalement disparu.



C'est souvent le moment d'annoncer
ma grossesse si je ne l'ai pas fait avant !

13^e semaine

(14 SA à 14 SA + 6 j)



Mon ventre se dessine légèrement.



Mon bébé mesure 10 cm de la tête
aux fesses.



Mon énergie revient petit à petit.



J'entre dans une nouvelle période qui
peut m'apporter de la sérénité.

- ☐ Commencer à réfléchir à ma préparation à la naissance.
- ☐ Recenser les crèches grâce à différents outils : le service Petite enfance de ma commune, le site www.mon-enfant.fr, le service du personnel de mon entreprise, les réseaux de crèches.
- ☐ Prendre contact avec les crèches sélectionnées afin de connaître les délais et modalités de pré-inscription.