

SEMAINE PAR SEMAINE

31^e semaine

(32 SA à 32 SA + 6 j)



Le poids de mon bébé se fait sentir, j'ai plus de mal à me mobiliser.



Des cheveux peuvent commencer à pousser.

Dans la majorité des cas, il a mis la tête en bas et gardera cette position jusqu'à l'accouchement.



En ce début de troisième trimestre, je pense à prendre du temps pour moi !



La troisième et dernière échographie m'aide à me projeter dans l'arrivée de mon bébé.

32^e semaine

(33 SA à 33 SA + 6 j)



Ma prise de poids s'accélère !



Mon bébé mesure 40 cm pour 2,100 kg. Durant les deux derniers mois, il va prendre 50 % de son poids de naissance.



Dans certains cas, un congé pathologique peut être décidé.



Sauts d'humeur et variations de libido peuvent m'affecter.

MA TO-DO LIST

- ☐ Me rendre à la consultation prénatale du 8^e mois.
- ☐ Passer ma troisième échographie.
- ☐ Faire le prélèvement vaginal pour la recherche du streptocoque B.
- ☐ Faire une pelvimétrie si on me l'a prescrite.
- ☐ Aller à ma consultation d'anesthésiste.
- ☐ Réaliser le bilan sanguin d'anesthésie si demandé.

IL ÉTAIT 9 MOIS

© Éditions Albin Michel, 2019

33^e semaine

(34 SA à 34 SA + 6 j)



Ma hauteur utérine est de 32 cm. Jusqu'au terme, elle va augmenter de 0,5 cm par semaine.



Les traits de mon bébé sont de plus en plus ronds.



Je peux faire des rêves angoissants.
Ils accompagnent la période de remaniement psychique qu'est la grossesse.

34^e semaine

(35 SA à 35 SA + 6 j)



L'utérus, le bébé, le liquide amniotique et le placenta pèsent près de 5 kg.
Sous l'influence des hormones, mes ligaments s'assouplissent.



Mon bébé produit plus de 600 ml de liquide amniotique par jour, et en avale continuellement.



Avec l'utérus qui comprime mon diaphragme, je suis facilement essoufflée.



Grâce à mon congé maternité, je prépare l'arrivée de mon bébé.

35^e semaine

(36 SA à 36 SA + 6 j)



Des contractions peuvent survenir au cours de la journée : mon utérus s'entraîne !

Ma sécrétion d'ocytocine et de prolactine augmente, me préparant à l'accouchement.



À la fin de cette semaine, mon bébé ne sera pas considéré comme prématuré s'il naît.



Je boucle ma valise pour la maternité !

- ☐ Prendre rendez-vous pour ma dernière consultation.
- ☐ Préparer ma valise pour la maternité.
- ☐ Organiser mon départ à la maternité.
- ☐ Organiser la garde de mes aînés le jour J.
- ☐ Finir ma préparation à l'accouchement.
- ☐ Profiter du temps pour moi.