

SEMAINE PAR SEMAINE

36^e semaine

(37 SA à 37 SA + 6 j)



Mes sécrétions hormonales augmentent, mon métabolisme s'accélère et ma température augmente de presque 1 °C.



Le risque de prématurité est désormais écarté.

37^e semaine

(38 SA à 38 SA + 6 j)



Ma masse sanguine a doublé, un tiers de mon débit cardiaque va aux artères utérines.



Mon bébé pèse en moyenne 3,100 kg pour 49 cm.
Il prend 20 à 30 g par jour.



Nuits difficiles et grande fatigue la journée, c'est un peu le duo de cette fin de grossesse.



Entièrement tournée vers mon bébé, je suis parfois un peu tête en l'air.

MA TO-DO LIST

- ☐ Aller à ma dernière consultation prénatale.
- ☐ Me reposer.
- ☐ Vérifier que tous mes documents sont rassemblés.
- ☐ Finir mes préparatifs.
- ☐ Chercher un pédiatre, me renseigner sur la PMI.

38^e semaine

(39 SA à 39 SA + 6 j)



La prise de poids est souvent rapide les dernières semaines de grossesse.



La tête en bas – ou en haut s'il fait partie des 5 % des bébés en siège –, mon bébé attend de naître.

Parfois, il commence sa descente un peu avant la naissance.

39^e semaine

(40 SA à 40 SA + 6 j)



Sous l'effet des contractions de fin de grossesse, mon col commence à travailler.



La quantité de liquide amniotique commence à diminuer.

Le lanugo qui recouvrait son corps il y a encore quelques semaines est résorbé.



Angoisse, impatience, excitation, appréhension...
Mes émotions sont à leur comble.

- ☐ Finaliser mon projet d'accouchement.
- ☐ Réfléchir au faire-part.
- ☐ En cas de dépassement de terme, me rendre aux consultations de suivi.
- ☐ Étudier le manuel du siège-auto, de la poussette...
- ☐ Suivre un atelier de portage.

IL ÉTAIT 9 MOIS

© Éditions Albin Michel, 2019

9^e mois