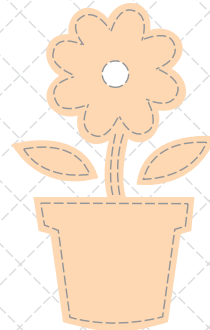
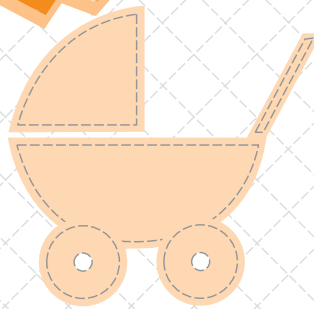
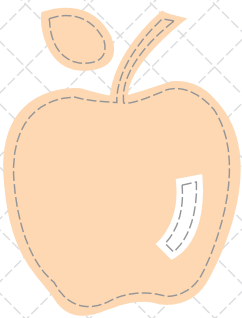
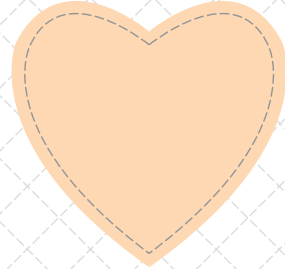
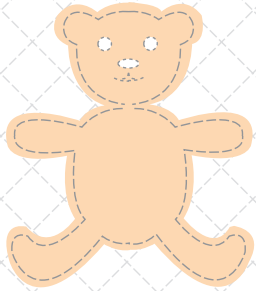


Neuf mois de changements



UNE NOUVELLE VIE

Neuf mois de changements

La grossesse commence par l'union d'un ovule et d'un spermatozoïde. Elle se termine par la naissance d'un bébé. Pendant les neuf mois que vous serez enceinte, beaucoup de changements se produiront.

Votre corps changera pendant que votre bébé grandit en vous. Votre utérus deviendra plus gros pour faire place au bébé. Votre corps produira plus de sang pour nourrir votre bébé et lui donner de l'oxygène. Vos seins se prépareront à produire du lait. Sur le plan émotif, vous vous préparerez à devenir une mère et votre famille se préparera à accueillir une nouvelle personne.

Au cours de ces neuf mois, vous serez l'univers de votre bébé. C'est à vous de lui offrir le meilleur monde possible.



Premier trimestre : Mois 1, 2, 3

La croissance de votre bébé

Semaines 1 à 4

- longueur : 0,5 cm (1/4 po), environ la taille d'un petit pois
- l'épine dorsale et la moelle épinière se forment
- le système digestif commence à se former
- le cordon ombilical se forme
- le cœur commence à battre au 25^e jour



Grandeur réelle

Semaines 5 à 8

- longueur : 2,8 cm (1 1/8 po)
- poids : 1 g (1/30 oz)
- le visage se forme; les yeux sont fermés;
- les os longs, les organes internes et le cerveau se forment
- les bras et les jambes se forment



Grandeur réelle

Deuxième trimestre : Mois 4, 5, 6

La croissance de votre bébé

Semaines 13 à 16

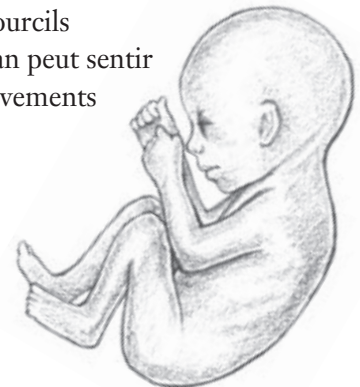
- longueur : 15 cm (6 po)
- poids : 115 g (4 oz)
- le cœur bat vigoureusement
- les muscles sont actifs : le bébé se tourne, roule, donne des coups de pied et bouge les bras et les jambes
- la peau est mince et couverte d'un duvet soyeux
- les ongles des mains et des pieds se forment
- le bébé avale le liquide amniotique (liquide dans l'utérus)



1/4 de la grandeur réelle

Semaines 17 à 20

- longueur : 25–30 cm (10–12 po)
- poids : 450 g (1 lb)
- on peut entendre le battement du cœur
- le bébé suce son pouce
- il a le hoquet
- il a des cheveux, des cils et des sourcils
- la maman peut sentir ses mouvements



1/4 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 1, 2, 3

Semaines 9 à 12

- longueur : 7,5 cm (3 po)
- poids : 28 g (1 oz)
- les bras et les jambes peuvent bouger
- le bébé a des doigts et des orteils
- il a des empreintes digitales
- il peut sourire et froncer les sourcils
- les bourgeons des dents se forment



1/2 de la grandeur réelle

Au cours des trois premiers mois, le bébé grandit et se développe, mais l'apparence de votre corps ne change pas beaucoup.

- Votre utérus grossit, passant de la taille d'une balle de tennis à celle d'un pamplemousse
- Vous pourriez prendre ou perdre jusqu'à 2.3 kg (5 lb).
- Vous pourriez remarquer une augmentation des fluides (secrétions) venant de votre vagin.
- Vos seins sont gonflés et sensibles.
- Vous pourriez avoir plus souvent envie d'uriner (faire pipi).
- Vous pourriez ressentir de la faiblesse, de la fatigue ou des malaises.
- Vous pourriez avoir mal au cœur (la nausée) ou vomir. C'est ce qu'on appelle les « nausées matinales » ou le « mal de cœur du matin ». Cela peut se produire à n'importe quel moment pendant le jour ou la nuit.



Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 4, 5, 6

Semaines 21 à 24

- longueur : 28–36 cm (11–14 po)
- poids : environ 680 g (1 1/2 lb)
- la peau est fripée et couverte d'une substance crémeuse qui la protège
- le bébé ouvre les yeux
- ses mains sont capables de serrer avec force
- il bouge beaucoup, se réveille, dort, baille, pleure et suce son pouce



1/8 de la grandeur réelle

La plupart des femmes commencent à se sentir beaucoup mieux. Si vous étiez fatiguée, d'humeur changeante et que vous aviez mal au cœur, il se peut fort bien que ces malaises disparaissent. Vous vous sentez rêveuse et calme. Votre bébé devient très réel lorsque vous le sentez bouger et donner des coups de pied.

- Vous commencez à avoir l'air enceinte.
- Vous devriez prendre environ une livre par semaine, soit 1,5 à 1,8 kg (3 à 4 lb) par mois.
- Vous aurez peut-être le nez bouché. Il se peut que votre nez et vos gencives saignent.
- Vous remarquerez peut-être des changements de coloration de votre peau : une ligne sombre de haut en bas au centre de votre ventre et de grandes taches sombres sur le visage (masque de grossesse).



Troisième trimestre : Mois 7, 8, 9

La croissance de votre bébé

Semaines 25 à 28

- longueur : 36–43 cm (14–17 po)
- poids : environ 1000–1400 g (2 1/2–3 lb)
- le bébé est très actif : il donne des coups de pied et change de position
- il commence à faire des mouvements respiratoires
- son corps accumule du gras et son cerveau grossit



1/8 de la grandeur réelle

Semaines 29 à 32

- longueur : 42–45 cm (16 1/2–18 po)
- poids : 1800–2200 g (3 1/2–4 lb)
- les os de la tête sont mous et flexibles
- le foie accumule du fer
- le bébé dort et s'éveille
- il réagit aux sons

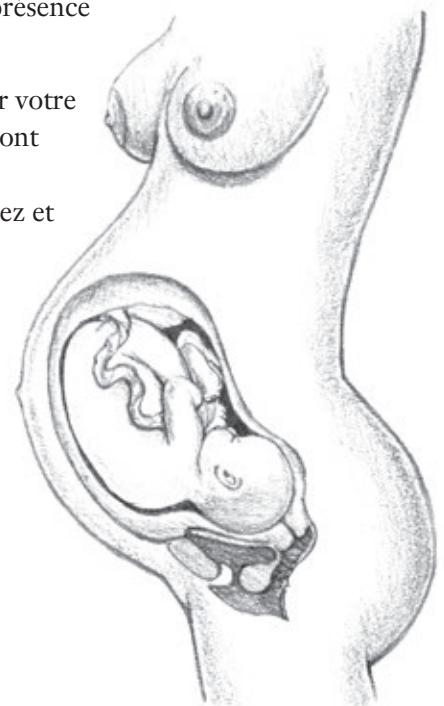


1/8 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant les mois 7, 8, 9

Maintenant vous êtes vraiment consciente de la présence du bébé et vous avez hâte qu'il vienne au monde.

- Vous remarquerez peut-être des vergetures sur votre ventre (abdomen) et sur vos seins. Ces lignes sont causées par l'étirement de la peau.
- Vous remarquerez peut-être que vous transpirez et que vous faites pipi (urinez) plus souvent.
- Vous remarquerez peut-être des changements sur votre peau, comme des petites taches rouges appelées « angiomes stellaires ».



Semaines 33 à 36

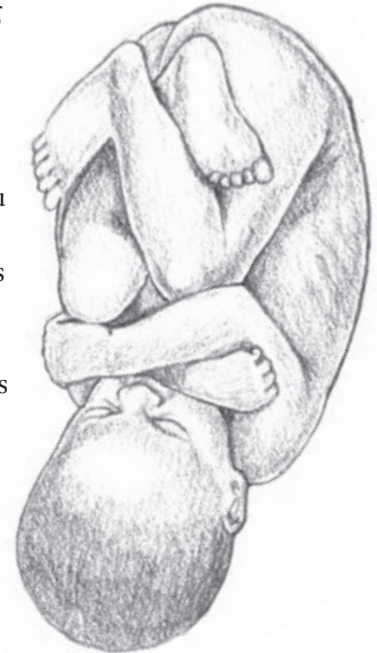
- longueur : 48 cm (19 po)
- poids : 2200–2700 g (4–5 lb)
- le bébé ne peut plus bouger autant parce qu'il est trop gros
- vers 36 semaines, il se place la tête en bas pour naître
- il accumule du gras, donc la peau est moins ridée
- la croissance du cerveau se poursuit
- la peau est couverte d'une substance crémeuse (vernix)
- il n'y a presque plus de duvet sur la peau
- le bébé obtient une protection contre les microbes (immunité) de sa mère



1/8 de la grandeur réelle

Semaines 36 à 42

- longueur : 50 cm (20 po)
- poids : 3200–3500 g (7–7 1/2 lb)
- les poumons sont à maturité
- le corps a assez de gras pour se tenir au chaud
- les ongles des doigts sont longs
- la tête est grosse
- les bras et les jambes sont repliés contre le corps
- le bébé est prêt à naître!

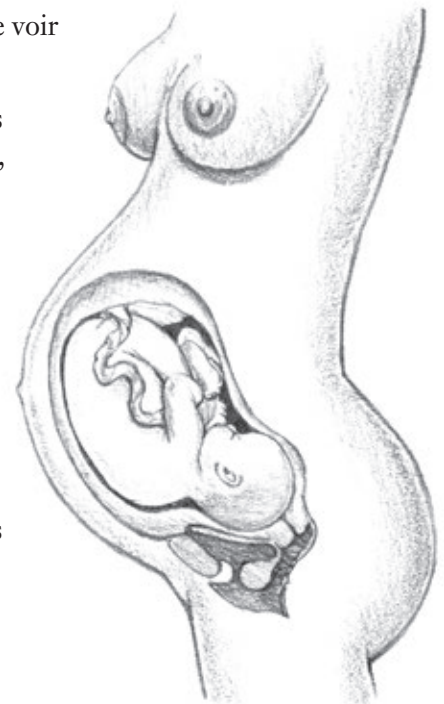


1/4 de la grandeur réelle

Changements que vous pourriez remarquer pendant le 9^e mois (semaines 36 à 42)

Ça y est presque! Vous avez des sentiments contradictoires. Vous avez hâte de voir votre bébé, mais l'accouchement vous inquiète.

- Vous pourriez ressentir de fréquentes contractions de Braxton-Hicks. Elles sont un entraînement normal pour l'accouchement. Consultez la Section 7, « Naissance en santé », pour en savoir plus long.
- Vous remarquerez peut-être que le bébé est descendu plus bas dans votre bassin. Cela vous permet de respirer plus facilement. Mais cela vous oblige aussi à faire pipi (uriner) plus souvent.
- Vous pourriez avoir une poussée d'énergie.
- Les signes suivants annoncent le début du travail :
 - maux de dos;
 - un bouchon de mucus (bouchon muqueux) contenant un peu de sang sort de votre vagin;
 - les contractions deviennent plus fortes et n'arrêtent pas quand vous vous déplacez;
 - vous « perdez les eaux »;
- Vos selles sont molles.



JOYEUSE NAISSANCE!

Comment soulager les maux et douleurs les plus courants

Lorsque vous êtes enceinte, votre corps change beaucoup. Certains changements peuvent être désagréables, mais la plupart sont normaux. Vous n'avez pas besoin de médicaments ou de traitement. Il est aussi réconfortant de savoir que ce ne sont pas toutes les femmes qui ont TOUS les problèmes dont nous allons parler ici.

En général, si vous mangez des aliments sains et que vous restez active, vous ressentirez moins d'inconfort pendant ces neuf mois.

Maux de dos

Causes

Une mauvaise posture pendant la grossesse et le grossissement de votre abdomen peut causer des maux de dos.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Tenez-vous bien droite. Raidissez les muscles des fesses et rentrez votre ventre. Une bonne posture peut aider à soulager votre dos.
- Faites chaque jour des exercices abdominaux et de bascule du bassin. Vous trouverez des instructions dans la section 6, « Activités santé ». L'exercice de bascule du bassin sur les mains et les genoux (à quatre pattes) aide beaucoup à soulager les maux de dos. Voici comment faire :
 1. Mettez-vous sur les mains et les genoux. Tenez votre dos droit et votre tête alignée à votre épine dorsale. Gardez le dos droit.
 2. Raidissez les muscles des fesses et du ventre en rentrant votre ventre et en courbant le dos vers le haut. Tenez la position pendant quelques secondes.
 3. Revenez à votre position de départ. Il est important de garder le dos droit, sans le laisser courber vers le bas.
 4. Répétez l'exercice quelques fois.
- Faites attention lorsque vous soulevez un poids. Vous trouverez des façons sûres de soulever des poids dans la section 6, « Activités santé ».



- Dormez sur un matelas ferme. Couchez-vous sur le côté avec les genoux pliés vers la poitrine. Le mieux est de vous coucher sur le côté gauche parce que cela aide le sang à circuler.
- Pour réduire la douleur, utilisez un coussin chauffant, une bouillotte ou de la glace ou prenez un bain chaud.
- Portez des chaussures confortables, avec un bon support. Évitez les talons hauts.
- Vous pouvez aussi demander à votre partenaire ou à une amie de vous froter le dos.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament contre la douleur sans demander à votre médecin si vous pouvez le faire sans danger.

Causes

Chez la plupart des femmes, les seins commencent à changer au début de la grossesse et continuent de changer jusqu'à la naissance du bébé. Vos seins peuvent grossir. Vous pourrez peut-être voir les veines sous la peau et ressentir des picotements au niveau des mamelons. La zone sombre autour du mamelon (l'aréole) peut grandir et devenir plus foncée. Les petites bosses de l'aréole peuvent devenir plus apparentes. Plus tard pendant la grossesse, vous pourriez remarquer qu'un peu de liquide jaunâtre et collant s'écoule de vos mamelons. C'est le colostrum que vos seins produisent avant de commencer à fournir du lait.

Tous ces changements préparent votre corps à produire du lait pour nourrir votre bébé.

Qu'est-ce que je peux faire?

Le changement des seins est normal pendant la grossesse. Si vos seins sont sensibles et vous font un peu mal, le fait de porter un soutien-gorge de grossesse pourrait vous aider. Il est aussi important de porter un bon soutien-gorge lorsque vous faites de l'exercice ou que vous êtes active. Certaines femmes portent aussi un soutien-gorge la nuit parce qu'elles trouvent cela confortable.

Changements des seins

Constipation

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, le travail des intestins est un peu ralenti et le grossissement de votre utérus fait une pression sur les intestins. Cela peut favoriser la constipation. Les femmes qui prennent des pilules de fer lorsqu'elles sont enceintes peuvent devenir constipées. Le changement des habitudes alimentaires peut aussi causer la constipation.

Vous êtes constipée si vos selles sont dures et sèches ou si vous avez de la difficulté à aller aux toilettes, ce n'est pas un problème grave. La constipation peut être très désagréable, mais cela s'arrange naturellement.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Mangez des aliments contenant beaucoup de fibres, comme du pain de blé entier, des céréales à grains entiers, du son, des fèves, des fruits séchés, le jus de prunes et des fruits et légumes frais.
- Buvez beaucoup d'eau (six à huit verres par jour).
- Restez active. Marchez chaque jour ou faites d'autres exercices que vous aimez.
- Adoptez de bonnes habitudes intestinales :
 - Quand vous avez envie d'aller aux toilettes, allez-y. Ne vous retenez pas.
 - Attendez que ça vienne. Ne forcez pas.
 - Ne vous contractez pas. Relaxez et prenez votre temps. Élevez vos pieds sur un tabouret ou une boîte quand vous êtes assise sur la toilette.
- Buvez un liquide chaud ou très froid, l'estomac vide.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si le problème dure depuis une semaine ou plus.
- Si votre fournisseur de soins de santé vous a prescrit des pilules de fer, demandez-lui si vous ne devriez pas arrêter de les prendre.
- Ne prenez jamais de laxatif ou d'autres médicaments sans en parler d'abord à votre médecin.



Causes

Les crampes dans les jambes et les pieds sont plus courantes pendant les trois derniers mois de la grossesse. Elles peuvent être causées par la pression de l'utérus sur les vaisseaux sanguins et les nerfs qui descendent dans les jambes. Le fait de tendre les pointes des pieds lorsque vous vous étirez peut aussi causer des crampes.

Crampes dans les jambes et les pieds

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. L'exercice stimule la circulation du sang dans vos jambes.
- Prenez soin de ne pas tendre les pointes des pieds lorsque vous vous étirez, surtout lorsque vous vous réveillez le matin.
- Portez des chaussures confortables. Évitez les talons hauts.
- Évitez de rester debout pendant de longues périodes.
- Évitez de croiser les jambes.
- Enveloppez de la glace dans une serviette humide et placez-la sur les muscles douloureux. Laissez-la en place pendant 10 à 12 minutes pour aider à relaxer vos muscles.
- Pendant la crampe, ne frottez et ne serrez pas les muscles. Les vaisseaux sanguins sont fragiles et une pression peut empirer la crampe. Le mieux est de faire des étirements en douceur.

Pour soulager une crampe dans le pied.

1. Asseyez-vous. Étirez la jambe et pliez l'autre genou.
2. Pliez les orteils du pied douloureux vers votre nez.
3. Gardez vos jambes dans cette position jusqu'à ce que la crampe disparaisse.



Pour soulager une crampe dans une jambe.

1. Asseyez-vous par terre, près d'un mur.
2. Avec votre jambe douloureuse, poussez contre le mur avec votre talon. Gardez l'autre jambe repliée.
3. Appuyez-vous sur vos bras, les mains posées à plat derrière le dos.
4. Avec votre pied appuyé sur le mur, abaissez lentement le genou de votre jambe douloureuse, jusqu'à ce que l'arrière du genou touche le plancher.
5. Gardez votre jambe dans cette position jusqu'à ce que la crampe disparaisse.



Et si rien ne fonctionne?

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez souvent des crampes douloureuses.

Fatigue

Causes

La fatigue est normale lorsqu'on est enceinte. Les femmes la remarquent le plus pendant les trois premiers mois. Elle est causée par le fait que votre corps utilise beaucoup d'énergie pour s'adapter à la grossesse.

Vous pourrez aussi vous sentir fatiguée pendant les deux derniers mois parce que vous utilisez beaucoup d'énergie pour transporter votre poids et celui de votre bébé.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Acceptez le fait que vous avez besoin de vous reposer et planifiez des périodes de repos dans votre journée.
 - Reposez-vous avant d'être trop fatiguée.
 - Reposez-vous quand vous en avez l'occasion, même au travail. Assoyez-vous et surélevez vos pieds pendant quelques minutes. S'il y a un endroit où vous pouvez le faire, étendez-vous sur le côté.
 - Faites de petites siestes quand vous en sentez le besoin. Une sieste peut remplacer une pause-café.
 - Couchez-vous tôt le soir pour avoir tout le sommeil dont vous avez besoin.
- Ménagez votre santé. Mangez bien et restez active. Des exercices réguliers réduisent la fatigue plutôt que de l'augmenter.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament sans avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez pas du café ou des pilules de caféine pour rester réveillée.



Causes

Lorsque vous êtes enceinte, les gaz sont fréquents parce que les intestins sont plus lents. Les gaz ont donc plus de temps pour se former. La pression de l'utérus sur l'estomac et les intestins peut aussi causer des gaz.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Souvenez-vous des aliments que vous avez mangés juste avant d'avoir des douleurs causées par des gaz. Réduisez la quantité des aliments qui causent ce genre de problème. Beaucoup d'aliments peuvent causer des gaz. Ils ne sont pas les mêmes pour tout le monde.
- Évitez la constipation. Suivez les conseils dans la section sur la constipation.
- Restez active.

Et si rien ne fonctionne?

- Les gaz sont gênants, mais dans la plupart des cas, ils ne sont pas un problème sérieux.
- Si les gaz deviennent vraiment douloureux, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.

Causes

Le besoin de faire pipi (d'uriner) est très courant au cours des trois premiers mois de la grossesse. Il l'est aussi pendant les dernières semaines avant la naissance du bébé. Cela se produit parce que l'utérus pèse sur la vessie (le sac qui contient l'urine). Elle ne peut donc pas contenir autant d'urine, de sorte que vous devez la vider (uriner) plus souvent.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Pendant la grossesse, c'est une bonne chose de boire beaucoup de liquides. Ne réduisez donc pas la quantité de liquide que vous prenez pendant la journée.
- Si vous devez vous lever souvent pendant la nuit pour aller aux toilettes, essayez de boire un peu moins le soir.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne vous inquiétez pas. Ça vous embête peut-être, mais le besoin fréquent d'uriner est normal lorsqu'on est enceinte.
- Si vous ressentez une douleur ou une sensation de brûlure lorsque vous allez aux toilettes (urinez), consultez votre médecin. Vous pourriez avoir une infection de la vessie.

Flatulences (gaz intestinaux)

Besoin fréquent d'uriner (avoir souvent besoin de faire pipi)

Douleurs à l'aine

Causes

Vers la fin des neuf mois, vous ressentirez peut-être une sensation désagréable de tiraillement ou d'étirement dans l'aine ou sous votre ventre. Cette sensation est causée par le poids de l'utérus qui étire les ligaments qui le tiennent en place. Cette douleur peut être ressentie lorsque vous faites de l'exercice, que vous toussiez ou que vous éternuez. C'est désagréable, mais ce n'est pas grave. N'arrêtez pas d'être active à cause de ces douleurs.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Tenez-vous bien droite. Une mauvaise posture peut causer cette douleur ou beaucoup l'empirer.
- Ne restez pas debout longtemps.
- Si la douleur se produit pendant que vous faites des exercices, essayez de voir ce qui la cause et évitez de faire ce mouvement.

Pour diminuer les douleurs à l'aine :

- Frottez légèrement la partie douloureuse avec des mouvements en cercle. Utilisez une pression très légère en descendant.
- Pour arrêter une douleur soudaine :
 1. Appuyez-vous contre un objet pour vous soutenir.
 2. Utilisez les deux mains pour soulever votre ventre. Cela soulagera la pression.
 3. Soutenez votre ventre jusqu'à ce que la douleur disparaisse.
- Couchez-vous sur le côté douloureux avec vos jambes pliées contre votre ventre. Cette position réduit la pression sur les ligaments et peut apporter un soulagement rapide.
- Essayez l'exercice de bascule du bassin sur les mains et les genoux :
 1. Mettez-vous sur les mains et les genoux. Tenez votre dos droit et votre tête alignée à votre épine dorsale. Gardez le dos droit.
 2. Raidissez les muscles des fesses et de l'abdomen en rentrant votre ventre et en courbant le dos vers le haut. Tenez la position pendant quelques secondes.
 3. Revenez à votre position de départ. Il est important de garder le dos droit, sans le laisser courber vers le bas.
 4. Répétez l'exercice quelques fois.



Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé si cela se produit souvent et que ça fait mal.

Causes

Presque tout le monde a mal à la tête de temps en temps. Les femmes enceintes aussi. Certaines femmes enceintes ont plus souvent mal à la tête que d'habitude à cause des changements du système circulatoire. Les maux de tête peuvent aussi être causés par la fatigue et le stress.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Prenez note des choses qui causent vos maux de tête et essayez de les éviter.
La fatigue visuelle, la fumée de cigarette, le café et les éclairages fluorescents causent des maux de tête chez certaines personnes.
- Reposez-vous souvent.
- Mangez beaucoup de petits repas. Évitez de rester sans manger pendant une longue période.
- Buvez beaucoup.

En cas de mal de tête :

- Reposez-vous dans un endroit calme.
- Placez un linge humide sur votre front ou votre cou. Certaines personnes préfèrent un linge chaud, d'autres le préfèrent froid.
- Frottez-vous le cou, les épaules, le visage et le cuir chevelu. C'est encore mieux si quelqu'un le fait pour vous.
- Respirez de l'air frais.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament contre la douleur avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Parlez à votre fournisseur de soins de santé si vous avez souvent des maux de tête.
- Consultez tout de suite votre fournisseur de soins de santé si vous avez un mal de tête grave ou qui dure longtemps, ou si vous voyez mal (votre vision est floue ou troublée).

Maux de tête



Brûlures d'estomac

Causes

Les brûlures d'estomac sont causées par des acides qui remontent de l'estomac. Lorsque vous êtes enceinte, elles se produisent pour deux raisons : les muscles de l'estomac relaxent et les aliments remontent; et votre utérus qui grossit pousse sur l'estomac, ce qui fait remonter les acides.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Gardez le dos droit pendant les repas. Cela donnera à votre estomac plus de place pendant la digestion des aliments.
- Prenez plusieurs repas légers au lieu de prendre quelques gros repas.
- Mangez lentement.
- Évitez les aliments gras et  pic s.
- Restez assise pendant une heure ou deux après avoir mangé. Évitez de vous coucher après avoir mangé, car cela peut causer des brûlures d'estomac.
- Évitez de prendre un gros repas dans les deux ou trois heures avant de vous coucher.
- Ne buvez pas juste avant ou juste après le repas.
- En position couch e élevez la tête et les épaules.

En cas de brûlures d'estomac :

- Buvez de petites gorgées d'eau ou de lait.
- Restez assise en vous tenant droite ou restez debout. La position couch e empire les brûlures.
- La nuit, soulevez un peu la tête de votre lit ou utilisez des oreillers supplémentaires.
- Essayez de dormir sur le côté.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez à votre fournisseur de soins de santé ou à votre pharmacien avant de prendre des antiacides ou toute autre forme de médicament.

Causes

Les hémorroïdes sont des veines gonflées dans le rectum. Elles sont causées par la pression du bébé sur le bas de votre ventre. Elles peuvent aussi être causées par des efforts trop grands lorsque vous êtes assise sur la toilette. Les hémorroïdes peuvent être douloureuses ou irritantes et peuvent sortir à l'extérieur du rectum. Elles disparaissent généralement après l'accouchement, mais dans certains cas, elles peuvent rester pendant quelques semaines après la naissance.

Hémorroïdes

Qu'est-ce que je peux faire?

- Évitez d'être constipée. Lisez les conseils dans la section sur la constipation.
- Ne restez pas assise longtemps sur la toilette. Ne forcez pas trop lorsque vous allez à la selle. Utilisez un tabouret pour soulever vos pieds lorsque vous êtes assise sur la toilette. Cela réduira un peu les efforts.
- Les exercices de renforcement des muscles pelviens vous permettront d'améliorer votre circulation. Vous trouverez des détails à ce sujet dans la section 6, « Activités santé ».
- Un bain chaud de 15 à 20 minutes peut réduire la douleur.
- Des compresses chaudes ou de la glace placées sur les hémorroïdes peuvent aussi aider.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- N'utilisez aucun médicament, onguent ou suppositoire avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.



Insomnie (difficulté à dormir)

Causes

Certaines femmes ont de la difficulté à s'endormir et à rester endormies lorsqu'elles sont enceintes. Pendant les trois premiers mois, c'est souvent parce que le corps s'adapte aux changements liés à la grossesse. Plus tard pendant la grossesse, à cause de la taille de votre utérus et des mouvements du bébé, vous pourriez avoir de la difficulté à trouver une position confortable pour dormir. L'insomnie peut être un problème plus important chez les femmes qui ont le souffle court.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. Marchez ou faites de l'exercice chaque jour. Vous aurez moins de difficulté à vous endormir si votre corps est fatigué.
- Évitez la caféine (dans le café, le thé, les colas et le chocolat).
- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières.
- Évitez les gros repas peu de temps avant d'aller dormir.
- Recherchez une position confortable pour dormir. Utilisez comme soutien des oreillers ou des couvertures roulées.
- Si vous avez du mal à respirer, appuyez vous sur plusieurs oreillers pour dormir.
- Prenez une douche ou un bain chaud avant d'aller au lit.
- Buvez un verre de lait chaud ou d'eau chaude avec du citron avant d'aller au lit.
- Essayez de marcher le soir.
- Essayez des exercices de relaxation. Vous trouverez des instructions à la section 6, « Activités santé ».
- Lisez un livre vraiment ennuyeux.
- Demandez que quelqu'un vous masse le dos. Un massage pourrait vous aider à dormir.

Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez aucun médicament pour dormir avant d'en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.

Causes

Les « nausées matinales » ou le « mal de cœur du matin » sont des expressions qu'on utilise pour indiquer l'envie de vomir (nausées), de même que l'acte de vomir. Ces nausées peuvent se produire pendant les trois premiers mois ou plus de la grossesse. Même si on les appelle « nausées matinales », elles peuvent survenir à tout moment du jour ou de la nuit.

Certaines femmes enceintes ont des nausées, et d'autres n'en ont pas du tout. Si vous êtes dans le premier groupe, vous ne pourrez peut-être pas éviter d'avoir envie de vomir, mais vous pourrez peut-être éviter de vomir en essayant les suggestions ci-dessous. Il vous faudra peut-être essayer plusieurs trucs avant de trouver celui qui vous aide.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Vous vous sentirez mieux après avoir mangé, alors même si vous n'en avez pas envie, il est important de manger. Les nausées seront plus fortes si votre estomac est vide.
- Manger des craquelins ou des rôties sans beurre avant d'aller au lit et avant de vous lever le matin. Gardez-en près de votre lit.
- Au lieu de repas complets, prenez des repas légers ou des collations toutes les deux à trois heures. Manger un petit peu avant d'aller se coucher peut aider. Essayez le beurre d'arachide ou un aliment riche en protéine. Ceux-ci demeurent plus longtemps dans l'estomac.
- Ne prenez pas des aliments solides et des liquides en même temps. Prenez des soupes et des boissons entre les repas, plutôt que pendant les repas.
- Évitez toutes les fritures.
- Évitez le café.
- Évitez de fumer.
- Le matin, levez-vous lentement, sans mouvement brusque.
- Si vous avez l'impression que vous allez vomir, prenez des petites gorgées d'eau gazeuse ou de soda au gingembre, ou allez dehors respirer de l'air frais. Une petite marche peut aider.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament contre les nausées avant d'avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne vous inquiétez pas. Les nausées matinales n'affectent ni la croissance ni la santé de votre bébé.

Nausées matinales (envie de vomir)



Essoufflement **Causes**

Vous pourrez vous sentir essoufflée n'importe quand pendant la grossesse. À mesure que votre utérus grossit, il pousse sur vos côtes. Vos poumons ont donc moins d'espace pour se gonfler. Dans beaucoup de cas, l'essoufflement disparaît quand le bébé grossit et descend dans le bassin. Pour la plupart des femmes qui attendent leur premier enfant, cela se produit environ deux semaines avant le début du travail.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Il n'y a pas grand-chose à faire pour éviter cet inconfort. Une bonne posture peut aider. Tenez-vous bien droite pour donner à vos poumons autant d'espace que possible pour se gonfler.
- Dormez la tête et les épaules calées sur plusieurs oreillers.
- Essayez de respirer lentement et profondément.
- Levez vos bras au-dessus de votre tête pour soulever votre cage thoracique.
- Ne vous fatiguez pas trop.
- Portez des vêtements amples.
- Évitez de fumer.

Et si rien ne fonctionne?

Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé. L'essoufflement peut aussi être le signe d'un manque de fer dans votre sang.

Enflure

Causes

Au cours de la grossesse, votre corps contient une plus grande quantité de sang et d'autres liquides. Cette augmentation normale peut faire enfler vos pieds, votre visage et vos mains. Cela arrive le plus souvent pendant les trois derniers mois de la grossesse. Environ huit femmes sur dix ont des problèmes d'enflure lorsqu'elles sont enceintes.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Évitez les vêtements et les bijoux serrés, comme les ceintures élastiques, les bas à bande élastique à la cheville ou au genou, les bagues et les bracelets de montre serrés.
- Essayez de prendre du poids d'une manière graduelle et continue.
- Évitez de rester debout longtemps.
- Ne vous assoyez pas les jambes croisées.
- Reposez-vous le plus souvent possible.
 - Chaque jour, allongez-vous souvent avec les pieds surélevés.
 - Reposez-vous couchée sur le côté gauche. Cela peut améliorer la circulation de votre sang et réduire l'enflure.
 - Essayez de réduire votre travail physique.

Si vos jambes, vos chevilles et vos pieds sont un peu enflés, répétez l'exercice suivant pendant 10 à 15 minutes, deux fois par jour :

1. Couchez-vous avec la tête et les épaules calées sur des oreillers.
 2. Gardez les genoux légèrement pliés et posez les jambes sur une chaise ou un sofa de manière à ce qu'elles soient un peu plus hautes que votre coeur.
 3. Pliez vos orteils vers le bas, puis vers le haut. Répétez ce mouvement plusieurs fois.
 4. Faites des cercles avec vos pieds. Répétez plusieurs fois.
 5. Serrez et relâchez les muscles de vos cuisses. Répétez plusieurs fois.
- Si vos mains sont un peu enflées, pliez et dépliez les doigts et faites des cercles avec vos mains.



Et si rien ne fonctionne?

- Ne prenez jamais de diurétiques (pilules d'eau) ni d'autres médicaments sans en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.
- Si vous avez des picotements dans les mains, surtout la nuit, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Consultez votre fournisseur de soins de santé tout de suite si vos mains et votre visage enflent soudainement ou beaucoup, ou s'ils sont engourdis.

Sécrétions vaginales (liquide venant du vagin)

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, il est normal d'avoir plus de sécrétions laiteuses et fluides venant du vagin. Même si ces pertes sont abondantes, vous n'avez pas à vous inquiéter si elles ont un aspect laiteux et fluide.

Si les sécrétions vous causent une irritation ou une sensation de brûlure ou si elles sentent mauvais, vous avez peut-être une infection. Dans ce cas, consultez votre médecin.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Gardez la zone propre et sèche.
- Si les pertes sont abondantes, portez un protège-dessous.
- N'utilisez pas de douche vaginale.

Varices

Causes

Lorsque vous êtes enceinte, vos vaisseaux sanguins s'étirent parce qu'ils doivent transporter plus de sang. En plus, l'utérus qui grossit augmente la pression sur les veines des jambes. Le sang circule plus lentement. Il a tendance à s'accumuler dans les veines. Cela peut causer des varices. Des varices peuvent aussi apparaître sur les veines de la vulve ou du rectum (hémorroïdes) si vous restez assise trop longtemps dans la même position ou si vos muscles pelviens sont faibles.

Si vous avez déjà eu des varices, elles peuvent s'aggraver pendant la grossesse.

Qu'est-ce que je peux faire?

- Restez active. La marche et les exercices stimulent la circulation du sang.
- Gardez le dos droit. Une bonne posture améliore la circulation. Pour en savoir plus long, consultez la section 6, « Activités santé ».
- Répétez les exercices pour les jambes, les pieds et les muscles pelviens plusieurs fois par jour. Vous trouverez plus de renseignements dans la section 6, « Activités santé ».
- Chaque jour, couchez-vous souvent avec les jambes surélevées pendant 10 à 15 minutes. Utilisez des coussins ou des oreillers pour que vos jambes soient un peu plus hautes que votre cœur.

- Évitez de rester debout longtemps. Chaque jour, asseyez-vous souvent avec les pieds surélevés.
- Si vous travaillez assise, changez souvent de position. Un tabouret peut aider. Levez-vous et marchez pendant quelques minutes une fois par heure.
- Évitez de vous asseoir les jambes croisées.
- Dormez et reposez-vous sur le côté gauche.
- Évitez les vêtements serrés, comme les bas à bande élastique à la cheville ou au genou.
- Portez des chaussures confortables, avec un bon support. Évitez les talons hauts.

Si vous avez des varices aux jambes :

- Portez des bas de soutien. Mettez-les avant de vous lever le matin. Si vous vous levez avant de mettre vos bas et que vos jambes commencent à enfler, recouchez-vous avec les jambes soulevées pendant 10 minutes avant de mettre vos bas.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
- Ne prenez aucun médicament sans en avoir parlé à votre fournisseur de soins de santé.



