

Changements de votre bébé et de votre corps pendant la grossesse

Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

1st Trimester: Conception to Week 16

Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9 to 12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- The umbilical cord is visible.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. Your Hormone changes effect almost every organ in your body. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the

1er trimestre : de la conception à la semaine 16

Votre bébé

Les traits et le sexe de votre enfant sont établis lorsque le sperme rencontre l'ovule. Pendant cette période :

- Le cerveau, les nerfs, le cœur, les poumons et les os se forment.
- Le cœur commence à battre entre les semaines 9 à 12. La fréquence cardiaque est de 120 à 160 battements par minute.
- Votre bébé est très sensible aux drogues et à l'alcool à ce moment-là.
- Les oreilles, les bras, les mains, les doigts, les jambes, les pieds et les orteils se forment au 3ème mois.
- Le cordon ombilical est visible.
- Les mouvements de réflexe permettent aux coudes de votre bébé de se plier, aux jambes de donner des coups et aux doigts de former un poing.
- Votre bébé aura une taille d'environ 5,7 centimètres (2 1/4 pouces) et pèsera environ 113 grammes (1/4 de livre) à la semaine 16.

Votre corps

Au cours des trois premiers mois de grossesse, votre période de menstruation mensuelle est interrompue et votre corps fabrique des hormones. Les changements hormonaux affectent pratiquement tous les organes de votre corps. Il est fréquent :

- d'avoir la nausée, appelée nausée matinale, car elle est plus fréquente

morning, but it can happen at any time of the day.

- Gain weight of 1 to 2 pounds by week 8 and 2 to 3 more pounds by week 16.
- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.
- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness. Visit your dentist if you have any concerns.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

le matin, mais elle peut survenir à tout moment dans la journée.

- de prendre 454 à 907 grammes (1 à 2 livres) à la semaine 8 et 907 à 1360 grammes (2 à 3 livres) de plus à la semaine 16.
- d'avoir une poitrine plus sensible et plus grosse. Votre tour de taille peut également augmenter.
- d'uriner plus souvent.
- d'être davantage fatiguée et d'avoir moins d'énergie.
- de se sentir plus émotive, d'avoir des sautes d'humeur et de pleurer facilement.
- d'avoir des problèmes de flatulence ou de constipation jusqu'à la fin de votre grossesse.
- de suer davantage.
- d'avoir mal aux gencives et que celles-ci saignent, des saignements de nez et de manquer d'air. Allez voir votre dentiste si vous vous inquiétez.
- d'avoir des crampes d'estomac après des exercices ou un rapport sexuel.

À la fin de ce trimestre, vous pourrez avoir davantage faim et avoir davantage d'énergie.

2nd Trimester: Week 16 to 28

Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- Your baby will grow more muscle tissue and bone, forming the skeleton.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.

2ème trimestre : semaines 16 à 28

Votre bébé

- Les sourcils, les cils et les cheveux commencent à pousser sur la tête, ainsi qu'un fin duvet, appelé lanugo, sur le corps.
- Les tissus musculaires et les os de votre bébé continuent à se développer pour former le squelette.
- La peau est rouge et ridée et se remplit de graisses.

- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.
- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
 - 10 inches long and weigh $\frac{3}{4}$ pound by week 20
 - 12 inches long and weigh $1\frac{1}{2}$ pounds by week 24
 - 15 inches long and weigh $2\frac{1}{2}$ pounds by week 28
- Les reins fabriquent de l'urine.
- Votre bébé va commencer à beaucoup bouger. Votre bébé peut donner des coups de pieds, pleurer, avoir le hoquet et répondre à des bruits externes. Il y aura des moments d'activité et de repos.
- Le médecin peut facilement entendre les battements du cœur.
- Les yeux sont pratiquement développés et les paupières peuvent s'ouvrir et se fermer.
- Votre bébé commence à avoir une poussée de croissance en taille et en poids. Votre bébé aura environ :
 - une taille de 25 cm (10 pouces) et un poids de 340 grammes ($\frac{3}{4}$ de livre) à la semaine 20
 - une taille de 30 cm (12 pouces) et un poids de 680 grammes ($1\frac{1}{2}$ livre) à la semaine 24
 - une taille de 38 cm (15 pouces) et un poids de 1,1 kilogramme ($2\frac{1}{2}$ livres) à la semaine 28

Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain $\frac{3}{4}$ to 1 pound a week or 3 to 4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.
- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your abdomen, palms or bottoms of feet may feel itchy.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.

Votre corps

- Votre grossesse commence à être visible. Vous pouvez prendre de 340 à 454 grammes ($\frac{3}{4}$ à 1 livre) par semaine ou 1,4 à 1,8 kilogramme (3 à 4 livres) par mois.
- Vos mamelons ainsi qu'une ligne sur votre ventre peuvent s'assombrir.
- Vous pourrez présenter des vergetures sur le ventre, les hanches et les seins.
- Vous pouvez ressentir des démangeaisons au niveau du ventre, de la paume des mains ou de la plante des pieds.
- Vos seins deviennent plus gros, plus mous et les veines commencent à apparaître. Un liquide blanc transparent, appelé le colostrum, peut s'écouler de vos seins.
- Vos articulations et vos muscles se détendent pour vous préparer à l'accouchement.

- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.
- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.
- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.
- Vous vous sentez bien la plupart du temps et avez l'air en bonne santé.
- Vous pourrez être moins fatiguée et avoir davantage d'énergie.
- Vous pourrez avoir des difficultés à penser ou à vous concentrer.
- Votre dos pourra être douloureux de temps en temps. Dormez sur un matelas ferme, portez des chaussures basses ou à talon plat, et évitez de soulever ou de ramasser des objets lourds.
- Vous pourrez avoir faim plus fréquemment et pourrez avoir des envies de certains aliments. Vous pourrez avoir des brûlures d'estomac après avoir mangé des aliments lourds, gras ou épicés.
- Vous serez exposée à un risque augmenté de présenter une infection des voies urinaires. Buvez 8 verres d'eau par jour.
- Vos cheveux pourront sembler plus épais et gras.
- Vous pourrez sentir les muscles de votre utérus se contracter et se relâcher. On appelle cela les contractions de Braxton-Hicks et elles vous préparent au travail. **Appelez votre médecin** si vous avez 4 contractions ou plus en 1 heure, ou bien si les contractions sont de plus en plus fortes et rapprochées.
- Votre désir sexuel peut augmenter ou diminuer et changer d'une semaine à l'autre.
- Vous vous sentez plus concernée par le bébé qui grandit à l'intérieur de votre corps. Vous pourrez penser aux choses qui peuvent mal se passer avec votre bébé. C'est le cas pour la plupart des femmes.

3rd Trimester: Weeks 28 to 40

Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.
- Your baby will be about:
 - 16 inches long and weigh 2½ to 3 pounds by week 32
 - 18 inches long and weigh 5½ pounds by week 36
 - 20 inches long and weigh 6½ to 7½ pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.
- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.

3ème trimestre : semaines 28 à 40

Votre bébé

- Le cerveau et le système nerveux se développent rapidement. On peut entendre les battements du cœur lorsqu'une autre personne place son oreille sur votre ventre. Les poumons continuent leur maturation.
- Les moments de sommeil et d'éveil sont bien définis. Les mouvements de coups de pied et d'étirement sont fréquemment ressentis.
- Votre bébé aura environ :
 - une taille de 40,6 cm (16 pouces) et un poids de 1,1 à 1,4 kilogramme (2½ à 3 livres) à la semaine 32
 - une taille de 46 cm (18 pouces) et un poids de 2,5 kilogrammes (5½ livres) à la semaine 36
 - une taille de 51 cm (20 pouces) et un poids de 3 à 3,4 kilogrammes (6½ à 7½ livres) à la semaine 40
- Les yeux de votre bébé sont ouverts.
- La peau est souple car la graisse commence à remplir les rides.
- Votre bébé est actif avec des schémas de sommeil et d'éveil.
- Le bébé peut se placer dans une position où il a la tête en bas. Le bébé peut sembler plus calme car il a moins d'espace pour bouger.

Votre corps

- Vous prenez du poids plus rapidement pendant le dernier mois.
- Vous pourrez sentir des coups de pieds contre vos côtes. Vous pouvez voir votre ventre bouger lorsque votre bébé bouge.
- Vous pourrez vous sentir bizarre et être plus facilement fatiguée. Vous pouvez avoir des vertiges lorsque vous vous levez.

- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.
- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.
- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour or if the contractions get stronger and closer together.
- Vos pieds, mains et chevilles peuvent gonfler. Vous pourrez avoir des douleurs dans le dos et les jambes.
- Du lait pourra s'écouler de vos seins.
- Vous pouvez avoir des difficultés à rester assise ou allongée pendant des durées prolongées.
- Il est difficile de dormir et de se sentir à l'aise.
- Vous pourrez avoir des difficultés à respirer lorsque le bébé poussera contre vos poumons.
- Il est possible que vous deviez uriner plus souvent, étant donné que la tête du bébé appuie sur votre vessie. Vous pourrez présenter des fuites urinaires.
- Vous pourrez avoir des hémorroïdes et des brûlures d'estomac.
- Vous pouvez suer et être plus facilement fatiguée.
- Vous pouvez être fatiguée d'être enceinte et être prête pour accoucher.
- Votre utérus s'abaisse au fur et à mesure que le bébé descend vers la filière pelvigénitale. C'est ce qu'on appelle l'allègement. Vous pourrez sentir une pression sur le bas de votre bassin obstétrical lorsque le bébé se mettra en position pour la naissance.
- Les contractions de Braxton-Hicks sont plus fréquentes. **Appelez votre médecin** si vous avez 4 contractions ou plus en une heure, ou bien si les contractions sont de plus en plus fortes et rapprochées.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

© 2007 - September 21, 2016, Health Information Translations.

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain treatment.