



Mon huitième mois de grossesse

GROSSESSE

ARTICLE

Je suis entre 31 et 34 semaines de grossesse. Mon bébé prépare sa sortie : il se positionne tête en bas. Je viens de ressentir une vraie contraction, mais légère. Le jour J approche !

Où en est mon bébé ?

Votre bébé poursuit sa croissance : pendant ces deux derniers mois, il va **doubler son poids**, et prendre une dizaine de centimètres !

Pendant ce huitième mois de grossesse, il va se retourner complètement afin de prendre la position qu'il aura lors de l'accouchement, à savoir, dans 95 % des cas, la tête en bas, bien repliée, et le dos orienté vers la gauche. Cela pourra être vérifié lors de votre toute dernière échographie : c'est ce qu'on appelle la **présentation**.

En attendant, votre bébé **peaufine son corps** : ses os se consolident, ses cheveux

poussent, sa peau devient rose, ses ongles se forment... Ses fonctions d'élimination sont bien en place : ses reins éliminent environ 30 ml d'urine par heure. Son **intestin** se remplit progressivement de méconium, une substance sombre et épaisse : ce sera la première selle de votre bébé à la naissance.

A la fin du huitième mois, votre bébé peut déjà commencer à descendre dans votre bassin. Vous ressentez peut-être des tiraillements ou des douleurs diffuses dans le bas du ventre. Pas d'inquiétude, c'est normal : **les articulations de votre bassin commencent à s'écarter légèrement pour lui laisser le passage.**

Mes bons réflexes alimentaires

A ce stade, votre bébé va prendre en moyenne 200 g par semaine. Il faut plus que jamais lui apporter tous les nutriments nécessaires à son bon développement ! Vous aussi avez besoin d'énergie pour affronter cette dernière ligne droite. Votre corps a besoin de faire des réserves en vue de l'accouchement et de l'allaitement. Ce n'est pas le moment de vous mettre au régime !

Attention aux grignotages lors de ces deux derniers mois, il faut veiller davantage à votre alimentation. Profitez pour faire le marché du samedi matin et, achetez des fruits et légumes frais et cuisinez ! Ceux-ci vous apporteront la vitamine C nécessaire à la protection de vos cellules et de vos veines, et à la bonne absorption du fer, dont vous avez besoin pour reconstituer votre capital de globules rouges.

La question du mois : quels aliments privilégier pour préparer l'allaitement ?

Si vous avez décidé d'allaiter votre bébé, pensez dès maintenant à privilégier les protéines, le calcium et la vitamine D, nutriments essentiels pour donner à votre bébé un **lait de qualité**. Conservez une alimentation équilibrée et variée, riche en fruits et légumes, produits laitiers, lentilles et céréales, le tout accompagné de protéines animales (viande, poisson, œuf) et de matières grasses, notamment des acides gras essentiels. Continuez également à boire beaucoup d'eau : entre 1,5 et 2 litres par jour. Limitez votre consommation de boissons sucrées, de sodas mais aussi de café et de thé (2 tasses par jour maxi). Quant à l'alcool, il reste fortement déconseillé pendant toute la durée de la grossesse et l'allaitement.

Votre bébé prend beaucoup de place, il est d'ailleurs de moins en moins à l'aise dans votre ventre à la veille du 9^{ème} et dernier mois de grossesse. Votre diaphragme et vos poumons sont !

Mon médecin a réduit mon taux de travail à 50%, ça va me faire du bien de souffler et d'avoir du temps pour préparer la chambre de notre bébé. Sinon, j'ai déjà pris 11 kg et il paraît que bébé, va encore doubler son poids, je ne sais pas où je vais trouver la place ! - Sonia, 28 ans, enceinte de 8 mois