



# Mon neuvième mois de grossesse

GROSSESSE

ARTICLE

Je suis entre 35 et 39 semaines de grossesse. Même si je ne suis pas tout à fait à mon terme, bébé peut naître d'un moment à l'autre. Je limite mes déplacements et je prépare ma valise pour la maternité. Le compte à rebours final est lancé !

## Où en est mon bébé ?

Votre bébé est maintenant prêt à affronter le monde extérieur. Il se fait même une **beauté** : le petit duvet (ou lanugo) qui le recouvrait est tombé et le vernix qui protégeait sa peau commence à se détacher... Sous sa peau, **ses réserves de graisses** sont désormais suffisantes pour lui permettre de tenir entre

deux tétées. Votre bébé est maintenant bien **dodu** !

Le circuit **cœur-poumons** pourra fonctionner dès qu'il sera en contact avec l'air extérieur : ainsi, votre enfant pourra respirer de manière autonome, et non plus via le placenta. Pendant la dernière semaine, ses alvéoles pulmonaires se vident du liquide amniotique et se dilatent, ses bronches se déploient.

Il continue à bouger et à se manifester malgré le peu de place qu'il lui reste. Encore un peu de patience : c'est mieux si votre bébé reste encore un peu au chaud. En attendant le jour J.

## Mes bons réflexes alimentaires

Le jour de l'accouchement approchant à grand pas, il n'est pas rare de voir le **stress** monter. Détendez-vous, faites-vous plaisir ! Vous pouvez penser aux aliments riches en :

- magnésium, qui participe au fonctionnement du système nerveux et des muscles. On en trouve dans les fruits secs, certaines eaux, le chocolat noir...
- vitamine B 6, pour le fonctionnement du système nerveux. Mettez sur les céréales complètes, la levure de bière, les noix et les bananes
- oméga-3, des acides gras essentiels contenus dans l'huile de colza, les graines de lin, les poissons gras (saumon, thon, sardines, maquereaux...).

Et puis n'oubliez pas de vous régaler en mangeant (en restant raisonnable évidemment !) : le plaisir provoque la sécrétion **d'endorphine**, une hormone qui crée une sensation de bien-être et une certaine euphorie.

## La question du mois : la semaine dernière, j'ai pris plus d'un kilo. Est-ce normal ?

En fin de grossesse, la prise de poids s'accélère et elle est nécessaire. Au troisième trimestre, vous prendrez généralement un peu plus **d'un kilo par mois**. Mais une prise de poids brutale de plus d'un kilo par semaine doit être signalée à votre médecin. En effet, elle peut être liée à un problème d'hypertension.

Comme la plupart des données biologiques, la date de votre terme est en réalité une fourchette. L'accouchement peut donc avoir lieu dans les **deux semaines** précédant et suivant la date présumée calculée. Après le terme théorique, il est cependant nécessaire de consulter votre médecin afin de vérifier que votre enfant se porte bien et pouvoir éventuellement décider d'un déclenchement. Courage, tout va bien se passer !

*Je peux maintenant accoucher à n'importe quel moment ! Tout est prêt pour notre nouvelle vie.*

*C'est quand même magique de se dire que c'est bébé qui décide de son arrivée, non? J'ai vraiment hâte d'être... et de le serrer dans mes bras - Sonia (28 ans), enceinte de 9 mois*