



6e semaine de grossesse (8 SA)

GROSSESSE

ARTICLE

La croissance de votre bébé est accélérée lorsque vous êtes enceinte de 6 semaines. Il y a tant de développements captivants chez un si petit être ! Lisez en plus sur cette semaine.

Développement du bébé à 6 semaines de grossesse (8 sa)

Devinez quoi?! Votre bébé a une vraie **peau** maintenant ! Et il est tout à fait surprenant que tous ses autres **organes** soient également présents, même s'ils sont encore petits. Les **nerfs optiques** sont en train de se développer et sa **tête** est déjà bien formée, elle reste toutefois bien plus grande que les autres parties du corps. Son

cœur et son **foie** prennent beaucoup d'espace dans votre utérus pendant cette semaine. Une autre nouveauté est la formation de l'**épine dorsale**. Ses **bras** et ses **jambes** s'allongent, et la petite «queue» disparaîtra rapidement. Les prochaines semaines, les «palmes» de ses **mains** et de ses **pieds** seront remplacées par de vrais doigts et de vrais orteils, bien séparés. Quelle semaine chargée !

Votre corps à 6 semaines de grossesse (8 sa)

Vous êtes déjà bien en route quand vous êtes enceinte de **6 semaines** ; votre bébé arrive d'ici environ 34 semaines. Beaucoup de femmes doivent ralentir leur rythme pendant cette période. Certains effets secondaires moins agréables de la grossesse peuvent survenir. Il s'agit par exemple des **nausées**, de problèmes d'**insomnie** ou de **changements d'humeur**. Si cela peut vous consoler, ces signes sont très positifs. Ils surgissent parce que les changements hormonaux dans votre corps se déroulent normalement et ils indiquent une grossesse saine.

Pourtant, il vaut toujours mieux respecter la règle de ne pas en faire trop pour l'instant ! La grossesse n'est pas une maladie, mais elle demande un effort supplémentaire à votre corps. Il faut espérer que la routine de la vie quotidienne et votre vie active vous permettront de prendre une pause supplémentaire.

Alimentation à 6 semaines de grossesse (8 sa)

Si vous êtes très fatiguée, adaptez votre régime alimentaire pour lutter contre cette fatigue. Des **glucides complexes** (aliments riches en féculents comme du pain, des pâtes, des pommes de terre, du riz, des grains et des légumineuses) vous aideront à répartir votre énergie de manière plus uniforme au cours de la journée. N'oubliez pas d'y ajouter des **fruits** et **légumes** - des sources formidables de vitamines. Mangez suffisamment de grains complets, de germes de blé et de noix pour le **magnésium**, afin de rester zen, et pour obtenir de la **vitamine B6**, essentielle pour le fonctionnement de votre système nerveux. **Évitez** les jus de fruits et les produits laitiers non pasteurisés et veillez à bien laver tous les légumes et fruits.

Conseils à 6 semaines de grossesse (8 sa)

Vous vous êtes déjà demandé si vous pouviez continuer à **courir** pendant votre grossesse ? Si vous avez toujours couru régulièrement, il y a de grandes chances que vous puissiez continuer à le faire, à condition de vous sentir bien pendant que vous courez. Discutez-en avec votre **médecin** ou **gynécologue** ! Si votre médecin ou gynécologue vous a donné son accord, voici quelques directives générales à adopter au cours de votre grossesse. Limitez le jogging à 4 ou 5 km par séance. **Écoutez votre corps** et les signaux qu'il émet. Arrêtez de courir si vous ne prenez pas assez de poids, si vous avez des nausées pendant que vous courez ou si d'autres signes apparaissent, ralentissez. Au cours du dernier trimestre, évitez de courir et faites plutôt de la **marche rapide**. «**Ne pas exagérer**» est toujours une bonne ligne de conduite à suivre pendant la grossesse. Lisez plus sur le sport pendant la grossesse.

