



36e semaine de grossesse (38 SA)

GROSSESSE

ARTICLE

A partir du moment où vous êtes enceinte de 36 semaines, votre bébé est proche de faire sa grande entrée au monde ; il va prendre environ 220 grammes chaque semaine. Il mesure déjà 47 cm! En savoir plus sur cette semaine.

Développement du bébé à 36 semaines de grossesse (38 sa)

Votre bébé est déjà bien dodu dans la **semaine 36** de votre grossesse et d'un point de vue technique, il devrait déjà pouvoir se passer du cordon ombilical. Certes, mais

comment ferait-il sans cette alimentation continue et automatique que fournit le cordon ombilical ? À partir du moment où il est né, il sera nourri de façon régulière mais avec des intervalles. Il devra donc s'habituer à « **tenir le coup** » entre les repas ! A la naissance, le placenta ne fonctionnera plus comme un poumon. Dès le premier cri, le liquide amniotique disparaîtra de ses voies respiratoires. Par la suite, tout se met en place exactement comme il faut, pour qu'il puisse dès le premier instant respirer de manière autonome.

Votre corps à 36 semaines de grossesse (38 sa)

En semaine 36 de votre grossesse, votre ventre est tellement rond que vous avez du mal à vous baisser pour attacher vos lacets. Peut-être est-t-il plus facile de porter des chaussures qui n'en n'ont pas. N'hésitez pas à **demandeur de l'aide** à votre conjoint pour vous habiller. Votre conjoint sera content de pouvoir vous aider car souvent il peut juste vous regarder faire. Généralement, un peu de **repos** supplémentaire vous fera du bien à cette période. Même les tâches les plus simples deviennent très fatigantes s'il faut les faire avec un gros ventre. De plus, elles peuvent vous donner mal au **dos**. Peut-être que vos parents ou vos amis peuvent vous aider à accomplir les tâches ménagères, faire les courses et parfois même à cuisiner. Si cela vous met mal à l'aise, vous pouvez toujours demander de recevoir un peu d'aide et de soutien en guise de cadeau de naissance.

Alimentation à 36 semaines de grossesse (38 sa)

Vous devez considérer la manière dont vous mangez de façon zen et plus détendue. Veillez à manger beaucoup de **légumes** et de **fruits frais**, de **poisson frais** et de **bons glucides**, et n'oubliez pas que certains produits alimentaires sont plus nourrissants que d'autres. Certaines marques d'eau minérale contiennent du **magnésium** (c'est indiqué sur l'étiquette) ainsi que le chocolat noir, et les graines de tournesol et de citrouille. Le magnésium agit de façon bénéfique sur le stress que vous subissez quotidiennement. La **vitamine B6** est également importante, on la retrouve dans les graines de soja, la levure de bière, les bananes, les noix et les produits de blé complet. La vitamine B6 assure le bon fonctionnement du système nerveux. L'**acide aminé tyrosine**, que l'on retrouve dans les produits laitiers et la viande blanche, est un précurseur de nombreuses hormones qui réduisent le stress et d'autres substances dans notre corps ; elle déclenche le début d'une réaction en chaîne saine. Rappelez-vous par ailleurs que le plaisir que vous éprouvez à manger votre nourriture préférée dégage des **endorphines** ; il en résulte une grande sensation de bien-être et de bonheur. Et il n'y a rien de mal à ça !

Conseils à 36 semaines de grossesse (38 sa)

Pour certains couples, le **choix du nom du bébé** est ce qu'il y a de plus simple au monde. Pour d'autres, il peut s'agir d'une source de discorde. Ce n'est pas nécessaire ! Vous pouvez trouver des idées de plusieurs façons : cherchez-en dans les livres de prénoms (qui proposent outre les noms traditionnels également des noms exotiques ou mythiques), dans votre histoire familiale, et inspirez-vous des prénoms des

personnages ou des acteurs de vos films préférés. Faire des listes de prénoms est une manière sereine de trouver un prénom pour votre bébé. Vous faites une liste et votre conjoint fait la sienne. Si le même prénom apparaît sur les deux listes...vous aurez la solution non ?

Petit conseil : ne demandez pas l'avis de vos amis ou de votre famille. Rien n'est aussi fatigant d'entendre chaque fois que vous avancez un nom qui vous plaît, « Oh, autrefois j'avais un Chihuahua à trois pattes qui s'appelait comme ça ! ».