



37^e semaine de grossesse (39 SA)

GROSSESSE

ARTICLE

En ordre général, votre bébé se trouve avec la tête vers le bas, les bras croisés et les jambes repliées contre sa poitrine, car il n'a pas beaucoup d'espace pour bouger. Il sera très content de sortir et de s'étirer ! En savoir plus sur cette semaine.

Développement du bébé à 37 semaines de grossesse (39 sa)

Vous remarquerez que par manque d'espace il ne fait plus autant de saltos qu'avant. Pourtant il continue à donner des **coups de pied**, des **coups de coude** ou à

déplacer sa tête pour montrer qu'il est encore là. Appuyez gentiment sur votre ventre pour lui dire : « **Coucou, je suis là aussi !** » Le duvet sous-cutané très fin qui couvrait sa peau, le lanugo, a disparu comme le vernix cireux qui flotte dans le liquide amniotique. Encore un peu de patience, il se prépare à vous rencontrer rapidement !

Votre corps à 37 semaines de grossesse (39 sa)

Vous n'avez plus que quelques semaines à tenir, et vous êtes de plus en plus excitée. Mais parfois vous vous inquiétez. Qui ne le ferait pas ? ! Essayez néanmoins de vous **détendre** un maximum, pour que vous puissiez accoucher dans des circonstances optimales. Continuez à faire vos **exercices de respiration** et de détente. Si vous ressentez une vague de fausses contractions, allongez-vous, regardez tranquillement votre montre, respirez profondément et régulièrement et détendez-vous. Ces fausses contractions, ou contractions préliminaires, disparaîtront. Si elles reviennent, regardez à nouveau votre montre. S'il y a plus de vingt minutes entre les contractions, l'accouchement n'a pas encore commencé. De manière générale, l'intervalle entre deux contractions consécutives doit être de **cinq à dix minutes** ; si vous perdez les eaux, il est temps d'aller à l'hôpital. Vous vous réalisez que vous êtes bientôt maman, ou si ce n'est pas votre premier enfant, que vous aurez bientôt un autre bébé ? C'est merveilleux ! Soyez tranquille, tout se passera bien. Croyez-nous, nous savons de quoi nous parlons.

Alimentation à 37 semaines de grossesse (39 sa)

Les questions les plus fréquentes sont de savoir si vous pouvez continuer à boire du thé et du café pendant votre grossesse ou pendant l'allaitement, ou profiter d'un verre de vin de temps à autre. Des études récentes ont établi un lien entre une consommation élevée de caféine et l'accroissement de certains effets secondaires. Au vu de ces résultats, il est conseillé aux femmes enceintes et aux mamans qui allaitent, de **limiter la consommation de caféine à maximum 300 mg par jour**. Etant donné que chaque personne métabolise la caféine différemment, la plupart des experts conseillent de limiter la consommation à **environ deux tasses de café ou thé par jour**. Il est totalement **déconseillé aux mamans qui allaitent de consommer de l'alcool**, car celui-ci peut changer le goût du lait et peut également avoir une incidence sur la production de lait, ce qui pourrait mener à une baisse de la quantité de lait maternel.

Conseils à 37 semaines de grossesse (39 sa)

Vous hésitez encore si vous souhaitez que votre conjoint soit présent lors de l'accouchement ? Si vous n'en êtes pas encore certaine, il vaut peut-être mieux prendre le temps de réflexion afin de savoir dans quelles conditions vous souhaitez que votre accouchement se déroule. Etes-vous plutôt rassurée si votre conjoint est près de vous ? Ou, pensez-vous que vous allez devoir vous retenir pour lui ? Vous seriez peut-être plus détendue si vous aviez une bonne amie à vos côtés, quelqu'un qui est déjà maman. N'oubliez pas non plus de voir la situation sous un autre angle : **votre conjoint peut-il accepter le fait d'être juste un spectateur ?** Parlez

ouvertement de vos attentes et de vos angoisses avec votre conjoint, et prenez alors une décision ensemble. N'essayez pas de faire pression sur vous-même ou sur votre conjoint. Il s'agit avant tout d'un événement heureux !