

Changes to Your Baby and Your Body During Pregnancy

1st Trimester: Conception to Week 16

Your Baby

Your baby's traits and sex are set when the sperm meets the egg. During this time:

- The brain, nerves, heart, lungs and bones are forming.
- The heart starts beating between weeks 9-12. The heartbeat is 120 to 160 beats per minute.
- Your baby is very sensitive to drugs and alcohol at this time.
- Ears, arms, hands, fingers, legs, feet and toes are formed by the 3rd month.
- Reflex movements allow your baby's elbows to bend, legs to kick and fingers to form a fist.
- Your baby will be about 2 ¼ inches long and weigh about ¼ pound by week 16.

Your Body

During the first three months your monthly menstrual periods have stopped and your body is making hormones. It is common to:

- Have nausea, called morning sickness, because it is more common in the morning, but it can happen at any time of the day.
- Gain weight of 1-2 pounds by week 8 and 2-3 more pounds by week 16.
- Have tender and larger breasts. Your waist size may also increase.
- Urinate more often.

Changements de votre bébé et de votre corps pendant la grossesse

1er trimestre : De la conception à la semaine 16

Votre bébé

Les traits et le sexe de votre enfant sont établis lorsque le sperme rencontre l'ovule. Pendant cette période :

- Le cerveau, les nerfs, le cœur, les poumons et les os se forment.
- Le cœur commence à battre entre les semaines 9-12. La fréquence cardiaque est de 120 à 160 battements par minute.
- Votre bébé est très sensible aux drogues et à l'alcool à ce moment-là.
- Les oreilles, les bras, les mains, les doigts, les jambes, les pieds et les orteils se forment au 3^{ème} mois.
- Les mouvements de réflexe permettent aux coudes de votre bébé de se plier, aux jambes de donner des coups et aux doigts de former un poing.
- Votre bébé aura une taille d'environ 6 centimètres (2 1/4 pouces) et pèsera environ 110 grammes (1/4 de livre) à la semaine 16.

Votre corps

Au cours des trois premiers mois de grossesse, votre période de menstruation mensuelle est interrompue et votre corps fabrique des hormones. Il est fréquent :

- d'avoir la nausée, appelée nausée matinale, car elle est plus fréquente le matin, mais elle peut survenir à tout moment dans la journée.
- de prendre 450 à 900 grammes (1-2 livres) à la semaine 8 et 900-1350 grammes (2-3 livres) de plus à la semaine 16.
- d'avoir une poitrine plus sensible et plus grosse. Votre tour de taille peut également augmenter.
- d'uriner plus souvent.

- Be more tired and have less energy.
- Feel more emotional, have mood swings and cry easily.
- Have trouble with gas or constipation until the end of your pregnancy.
- Sweat more.
- Have sore and bleeding gums, nosebleeds and stuffiness.
- Have stomach cramps after exercise or sexual activity.

By the end of this trimester, you may feel more hunger and have more energy.

2nd Trimester: Week 16 – 28

Your Baby

- Eyebrows, eyelashes and hair begin to grow on the head and a soft hair, called lanugo, on the body.
- The skin is wrinkled and red and is filling out with fat.
- The kidneys make urine.
- Your baby will begin to move a lot. Your baby can kick, cry, hiccup and respond to outside noises. There will be active and quiet times.
- The heartbeat is easy to hear by the doctor.
- The eyes are almost developed and the eyelids can open and close.
- Your baby starts a growth spurt in length and weight. Your baby will be about:
 - 10 inches long and weigh $\frac{3}{4}$ pound by week 20
 - 12 inches long and weigh $1\frac{1}{2}$ pounds by week 24
 - 15 inches long and weigh $2\frac{1}{2}$ pounds by week 28

Your Body

- Your pregnancy is beginning to show. You may gain $\frac{3}{4}$ to 1 pound a week or 3-4 pounds per month.
- Your nipples and a line on your stomach may darken.

- d'être davantage fatiguée et d'avoir moins d'énergie.
- de se sentir plus émotive, d'avoir des sautes d'humeur et de pleurer facilement.
- d'avoir des problèmes de flatulence ou de constipation jusqu'à la fin de votre grossesse.
- de suer davantage.
- d'avoir mal aux gencives et que celles-ci saignent, des saignements de nez et de manquer d'air.
- d'avoir des crampes d'estomac après des exercices ou un rapport sexuel.

À la fin de ce trimestre, vous pourrez avoir davantage faim et avoir davantage d'énergie.

2^{ème} trimestre : semaines 16-28

Votre bébé

- Les sourcils, les cils et les cheveux commencent à pousser sur la tête, ainsi qu'un fin duvet, appelé lanugo, sur le corps.
- La peau est rouge et ridée et se remplit de graisses.
- Les reins fabriquent de l'urine.
- Votre bébé va commencer à beaucoup bouger. Votre bébé peut donner des coups de pieds, pleurer, avoir le hoquet et répondre à des bruits externes. Il y aura des moments d'activité et de repos.
- Le médecin peut facilement entendre les battements du cœur.
- Les yeux sont pratiquement développés et les paupières peuvent s'ouvrir et se fermer.
- Votre bébé commence à avoir une poussée de croissance en taille et en poids. Votre bébé aura environ :
 - une taille de 25 cm (10 pouces) et un poids de 340 grammes (3/4 de livre) à la semaine 20
 - une taille de 30 cm (12 pouces) et un poids de 680 grammes (1 1/2 livre) à la semaine 24
 - une taille de 38 cm (15 pouces) et un poids de 1,1 kilogrammes (2 1/2 livres) à la semaine 28

Votre corps

- Votre grossesse commence à être visible. Vous pouvez prendre de 340 à 450 grammes (3/4 à 1 livre) par semaine ou 1,3 à 1,8 kilogrammes (3-4 livres) par mois.
- Vos mamelons ainsi qu'une ligne sur votre ventre peuvent s'assombrir.

- You may develop stretch marks on your stomach, hips and breasts.
- Your breasts grow larger, softer and the veins start to show. Clear, white fluid, called colostrum, may leak from your breasts.
- Your joints and muscles get softer to prepare for delivery.
- You feel good most of the time and look healthy.
- You may be less tired and have more energy.
- You may have trouble thinking or concentrating.
- Your back may ache at times. Sleep on a firm mattress, wear low or flat-heeled shoes, and avoid lifting or picking up heavy objects.
- You feel hunger more often and you may feel cravings for some foods. You may have heartburn after eating heavy, greasy or spicy food.
- You may have an increased chance of getting a urinary tract infection. Drink 8 glasses of water each day.
- Your hair may feel thicker and oily.
- You may feel muscles of the uterus tighten and relax. These are called Braxton Hicks contractions and are preparing you for labor. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in 1 hour.
- Your sex drive may increase or decrease and change from week to week.
- You feel more involved with the baby growing inside of you. You may think about things that can go wrong with your baby. Most women do.

3rd Trimester: Weeks 28 to 40

Your Baby

- The brain and nervous system are growing quickly. The heartbeat may be heard when another person places an ear on your abdomen. The lungs continue to mature.
- Sleeping and waking times are definite. Kicking and stretching movements are often felt.

- Vous pourrez présenter des vergetures sur le ventre, les hanches et les seins.
- Vos seins deviennent plus gros, plus mous et les veines commencent à apparaître. Un liquide blanc transparent, appelé le colostrum, peut s'écouler de vos seins.
- Vos articulations et vos muscles se détendent pour vous préparer à l'accouchement.
- Vous vous sentez bien la plupart du temps et avez l'air en bonne santé.
- Vous pourrez être moins fatiguée et avoir davantage d'énergie.
- Vous pourrez avoir des difficultés à penser ou à vous concentrer.
- Votre dos pourra être douloureux de temps en temps. Dormez sur un matelas ferme, portez des chaussures basses ou à talon plat, et évitez de soulever ou des ramasser des objets lourds.
- Vous pourrez avoir faim plus fréquemment et pourrez avoir des envies de certains aliments. Vous pourrez avoir des brûlures d'estomac après avoir mangé des aliments lourds, gras ou épicés.
- Vous serez exposée à un risque augmenté de présenter une infection des voies urinaires. Buvez 8 verres d'eau par jour.
- Vos cheveux pourront sembler plus fins et gras.
- Vous pourrez sentir les muscles de votre utérus se contracter et se relâcher. On appelle cela les contractions de Braxton-Hicks et elles vous préparent au travail. **Appelez votre médecin** si vous avez 4 contractions ou plus en 1 heure.
- Votre désir sexuel peut augmenter ou diminuer et changer d'une semaine à l'autre.
- Vous vous sentez plus concernée par le bébé qui grandit à l'intérieur de votre corps. Vous pourrez penser aux choses qui peuvent mal se passer avec votre bébé. C'est la cas pour la plupart des femmes.

3^{ème} trimestre : semaines 28 à 40

Votre bébé

- Le cerveau et le système nerveux se développent rapidement. On peut entendre les battements du cœur lorsqu'une autre personne place son oreille sur votre ventre. Les poumons continuent leur maturation.
- Les moments de sommeil et d'éveil sont bien définis. Les mouvements de coups de pied et d'étirement sont fréquemment ressentis.

- Your baby will be about:
 - 16 inches long and weigh 2 1/2 to 3 pounds by week 32
 - 18 inches long and weigh 5 1/2 pounds by week 36
 - 20 inches long and weigh 6 1/2 to 7 1/2 pounds by week 40
- Your baby's eyes are open.
- The skin is smooth because fat begins to fill out the wrinkles.
- Your baby is active with patterns of sleep and wakefulness.
- By week 32, your baby may be mature enough to survive if it is born early.
- The baby may settle into a head down position. The baby may seem quieter because there is less space to move.

Your Body

- You gain weight faster the last month.
- You may notice kicking against your ribs. Your stomach can be seen moving as your baby moves.
- You may feel awkward and tire more easily. Light-headedness can occur when you get up.
- Your feet, hands and ankles may swell. You may have back and leg pains.
- Your breasts may leak milk.
- You may have trouble sitting or lying down for long periods of time.
- It is hard to sleep and get comfortable.
- You may feel short of breath when the baby pushes against your lungs.
- You may need to urinate more often, as the baby's head crowds your bladder. You may leak urine.
- You may have hemorrhoids and heartburn.

- Votre bébé aura environ :
 - une taille de 40,64 cm (16 pouces) et un poids de 1,1 à 1,3 kilogrammes (2½ à 3 livres) à la semaine 32
 - une taille de 45,72 cm (18 pouces) et un poids de 2,5 kilogrammes (5½ livres) à la semaine 36
 - une taille de 50,80 cm (20 pouces) et un poids de 2,9 à 3,4 kilogrammes (6½ à 7½ livres) à la semaine 40
- Les yeux de votre bébé sont ouverts.
- La peau est souple car la graisse commence à remplir les rides.
- Votre bébé est actif avec des schémas de sommeil et d'éveil.
- À la semaine 32, votre bébé peut être suffisamment mature pour survivre même s'il vient au monde prématurément.
- Le bébé peut se placer dans une position où il a la tête en bas. Le bébé peut sembler plus calme car il a moins d'espace pour bouger.

Votre corps

- Vous prenez du poids plus rapidement pendant le dernier mois.
- Vous pourrez sentir des coups de pieds contre vos côtes. Vous pouvez voir votre ventre bouger lorsque votre bébé bouge.
- Vous pourrez vous sentir bizarre et être plus facilement fatiguée. Vous pouvez avoir des vertiges lorsque vous vous levez.
- Vos pieds, mains et chevilles peuvent gonfler. Vous pourrez avoir des douleurs dans le dos et les jambes.
- Du lait pourra s'écouler de vos seins.
- Vous pouvez avoir des difficultés à rester assise ou allongée pendant des durées prolongées.
- Il est difficile de dormir et de se sentir à l'aise.
- Vous pourrez avoir des difficultés à respirer lorsque le bébé poussera contre vos poumons.
- Il est possible que vous deviez uriner plus souvent, étant donné que la tête du bébé appuie sur votre vessie. Vous pourrez présenter des fuites urinaires.
- Vous pourrez avoir des hémorroïdes et des brûlures d'estomac.

- You may sweat and begin to tire more easily.
- You may be tired of being pregnant and ready for delivery.
- Your uterus lowers as the baby drops toward the birth canal. This is called lightening. You may feel pressure low in your pelvis as the baby settles into position for birth.
- The Braxton Hicks contractions are more frequent. **Call your doctor** if you have 4 or more contractions in one hour.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.

- Vous pouvez suer et être plus facilement fatiguée.
- Vous pouvez être fatiguée d'être enceinte et être prête pour accoucher.
- Votre utérus s'abaisse au fur et à mesure que le bébé descend vers la filière pelvigénitale. C'est ce qu'on appelle l'allègement. Vous pourrez sentir une pression sur le bas de votre bassin obstétrical lorsque le bébé se mettra en position pour la naissance.
- Les contractions de Braxton-Hicks sont plus fréquentes. **Appelez votre médecin** si vous avez 4 contractions ou plus en une heure.

Adressez-vous à votre médecin ou votre infirmière si vous avez des questions ou des inquiétudes.

8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.