



①

②

③

④

⑤



①  
Ovulation



②  
Fécondation



③  
Nidation



④  
Embryon



6 semaines



10 semaines



14 semaines



18 semaines



24 semaines



1<sup>ère</sup> Echographie



2<sup>ème</sup> Echographie

Je sens mon bébé bouger !



Test d'urine



Prise de sang



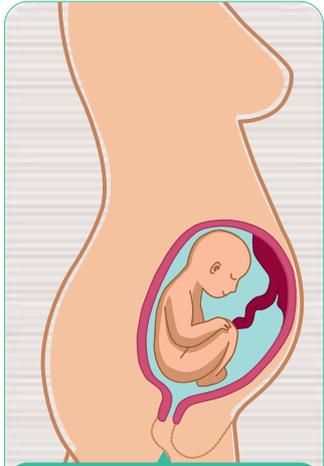
Poids

⑥

⑦

⑧

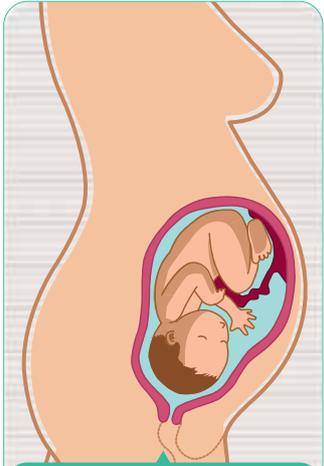
⑨



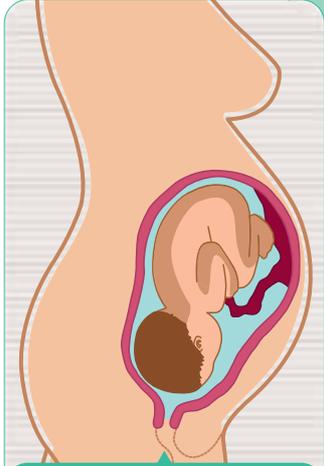
28 semaines



32 semaines



36 semaines



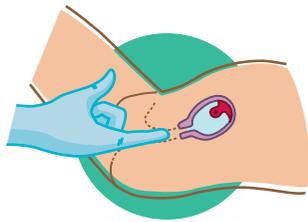
40 semaines



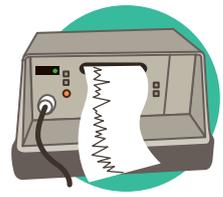
3<sup>ème</sup> Echographie



Tension



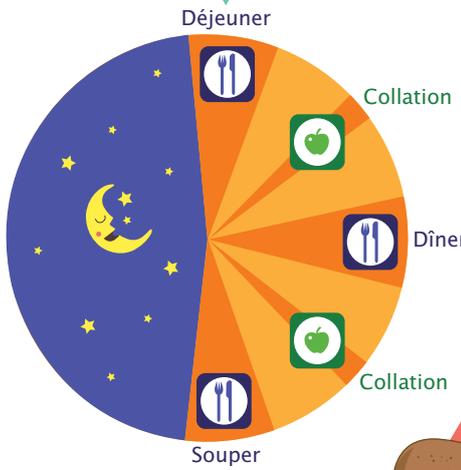
Toucher vaginal



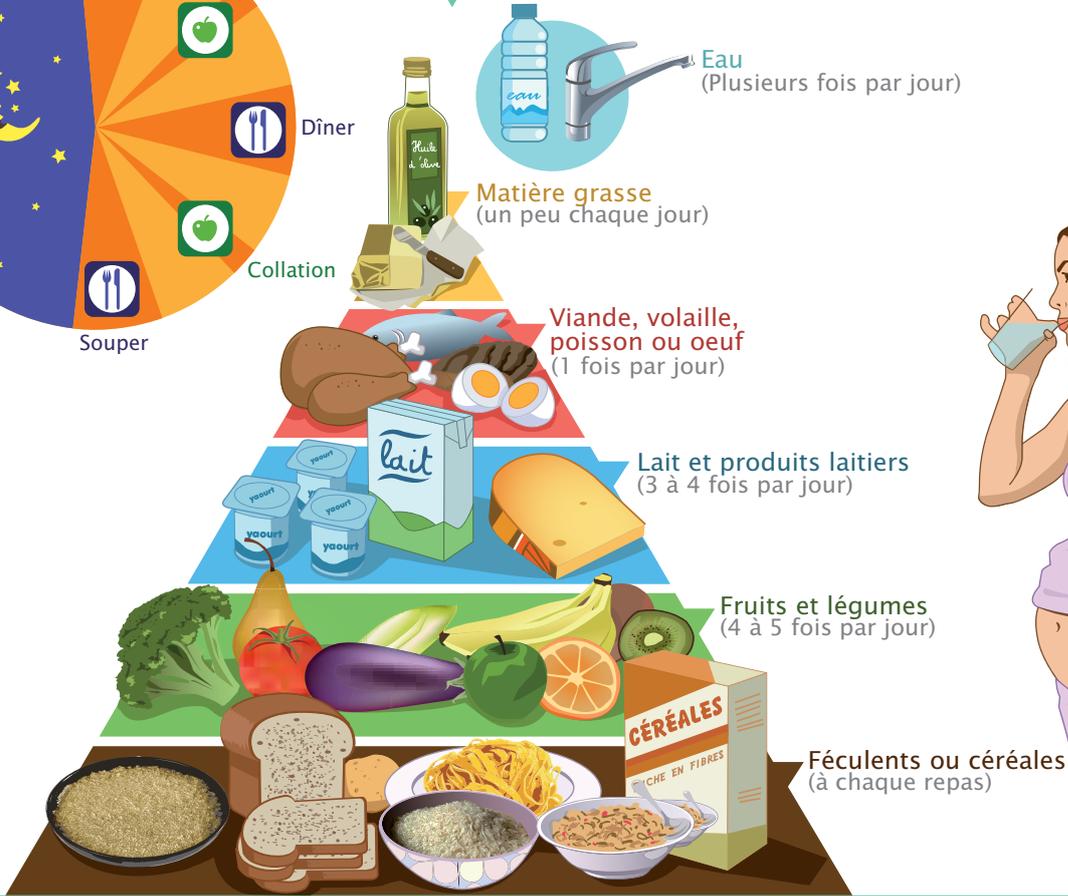
Monitoring



Répartition des repas sur la journée



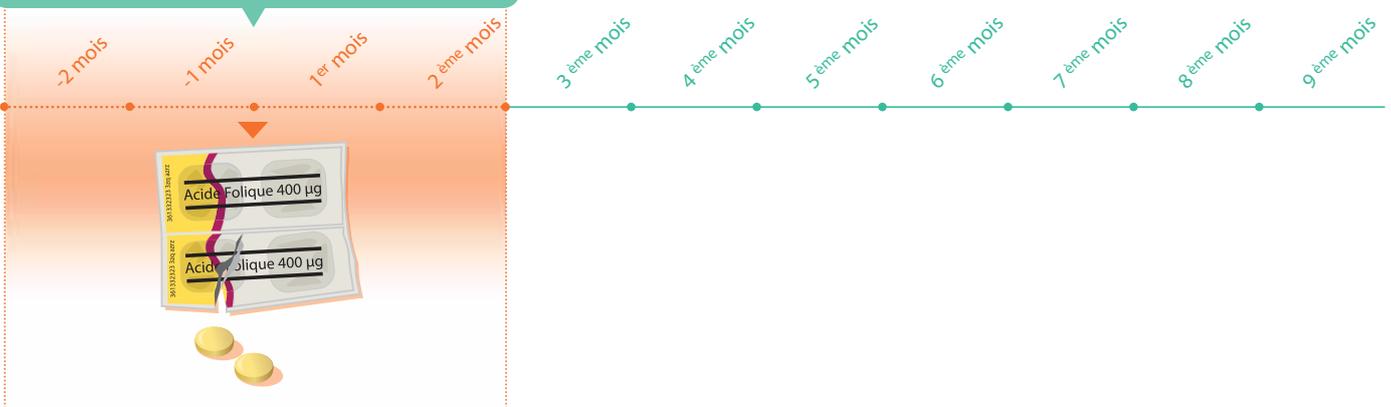
Composition des repas

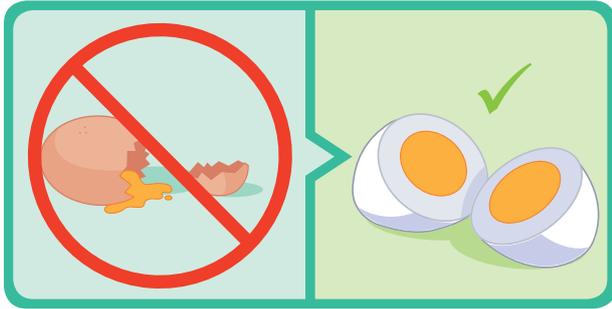


Ne pas trop manger!

Soda, café et thé : avec modération

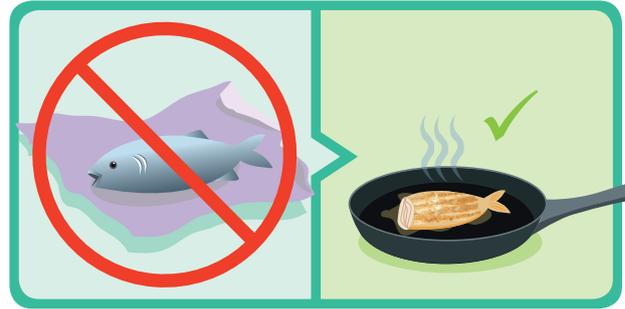
Prendre de l'acide folique





Oeuf cru

Oeuf cuit



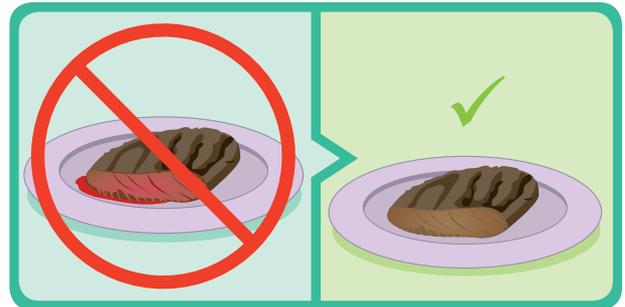
Poisson cru

Poisson cuit



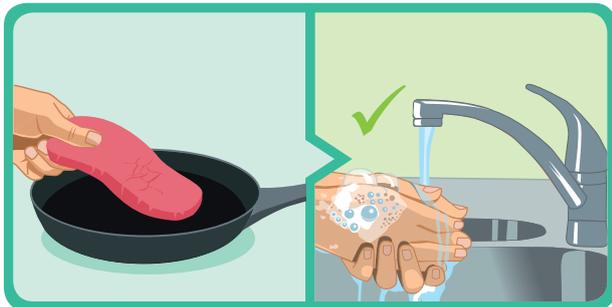
Fromages  
«au lait cru»

Fromages  
au lait pasteurisé



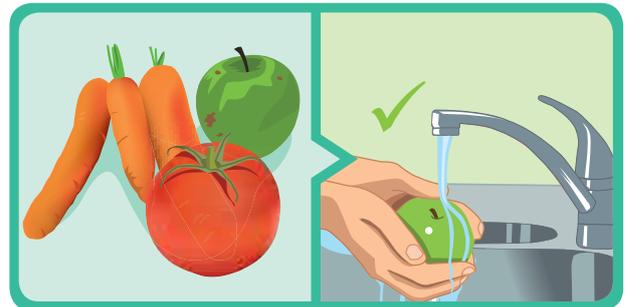
Viande saignante

Viande bien cuite



Toucher  
de la viande crue

Se laver les mains



Crudités

Laver fruits  
et légumes



Jardiner

Porter des gants



Contact avec  
une personne malade

Se laver les mains



Changer la litière  
du chat

Porter des gants

Se laver les mains



Se promener, marcher...



Se reposer



Ne pas porter d'objets lourds



Pas de tabac



Pas d'alcool

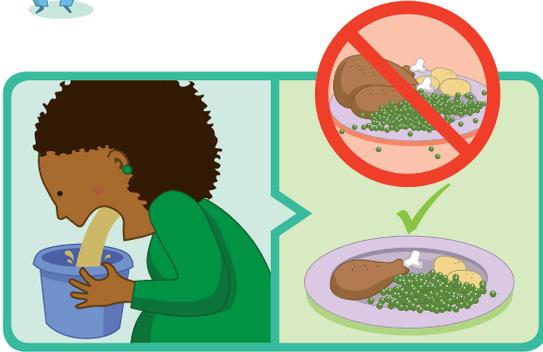


Pas de médicaments



Pas de drogues

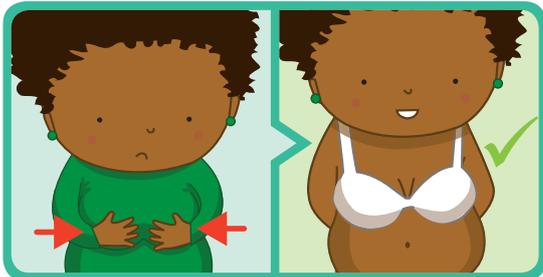




Nausées, vomissements, brûlant



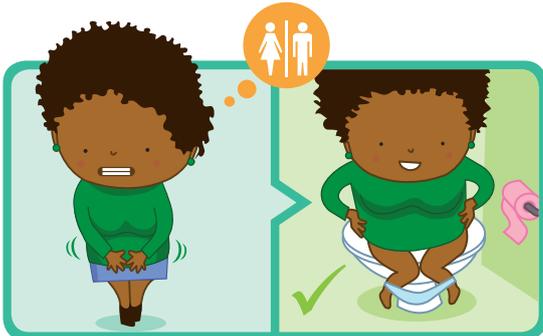
Constipation



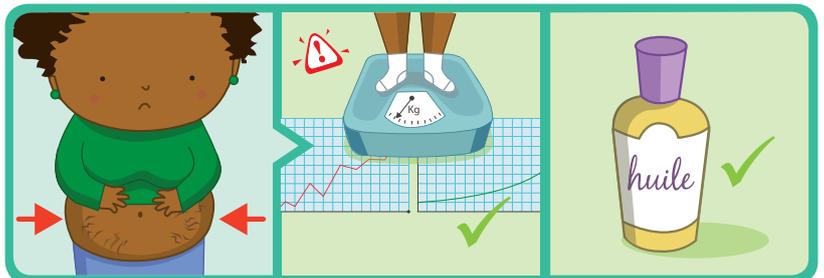
Seins lourds



Jambes gonflées, varices



Envies fréquentes d'uriner

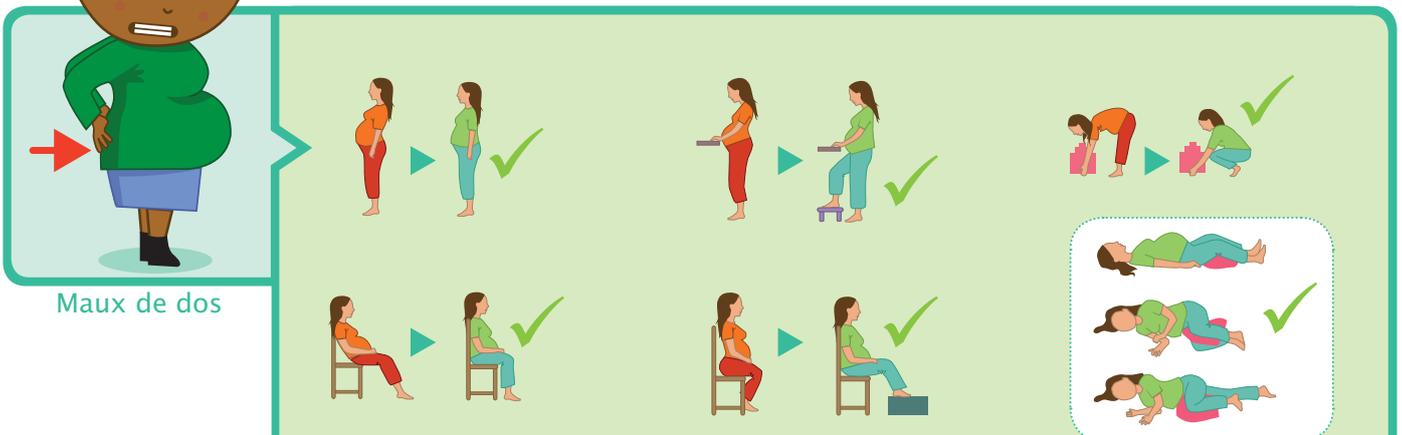


Vergetures

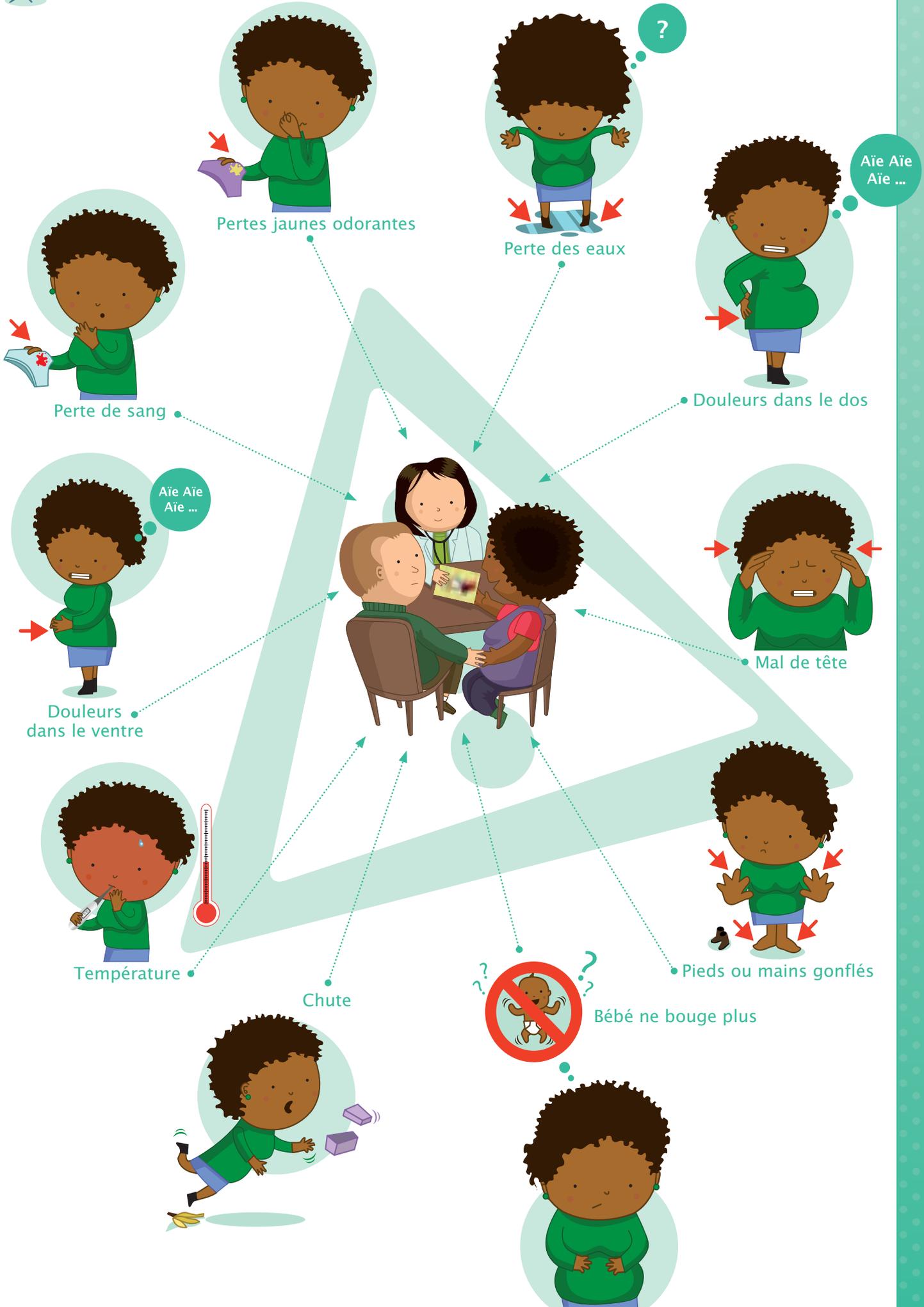


Crampes

« Eau riche en magnésium » ✓



Maux de dos





Chercher un milieu d'accueil pour bébé



Préparation du grand frère ou de la grande sœur



Allaitement ou biberon ?



Préparation à l'accouchement

1<sup>er</sup> trimestre

2<sup>ème</sup> trimestre

3<sup>ème</sup> trimestre



Visite de la maternité



Choix du matériel pour bébé (poussette, lit...)



Préparation de la valise



Préparation de la chambre du bébé



Prévoir qui va s'occuper du grand-frère, de la grande soeur



Grossesse

Signes annonçant la naissance



Perte du bouchon muqueux



Contractions toutes les 5 minutes



Perte des eaux





# Naissance



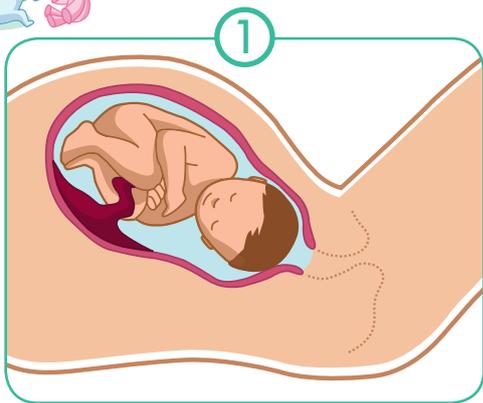


Apaiser la douleur

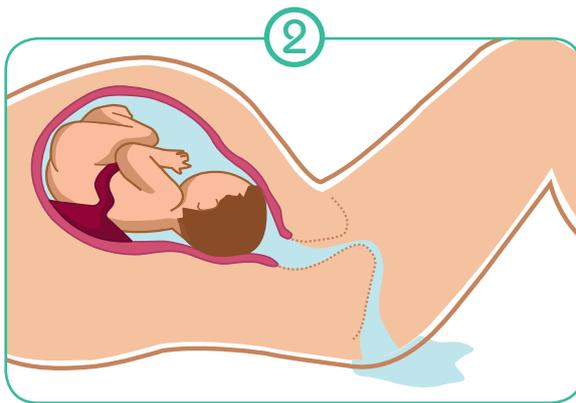


Différentes positions pour accoucher

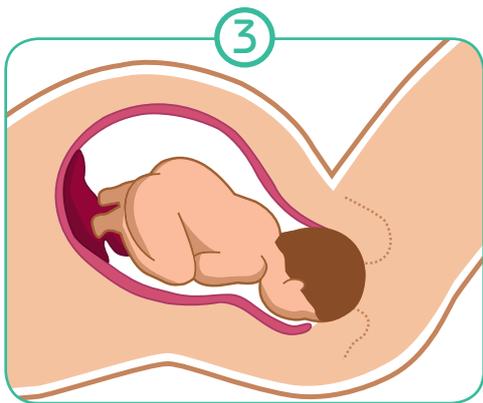




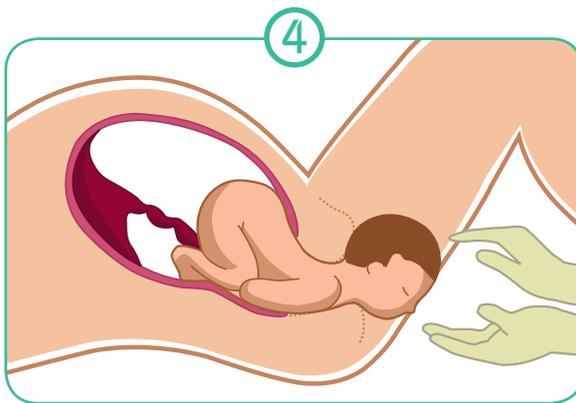
Col effacé et ouvert



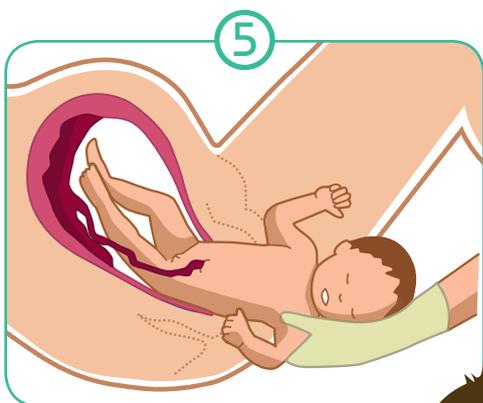
Rupture de la poche des eaux



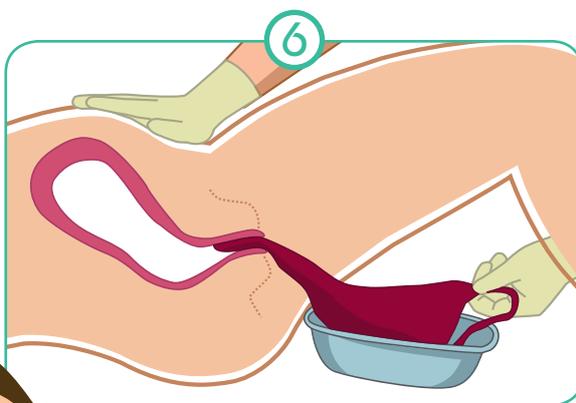
Dilatation complète



Expulsion

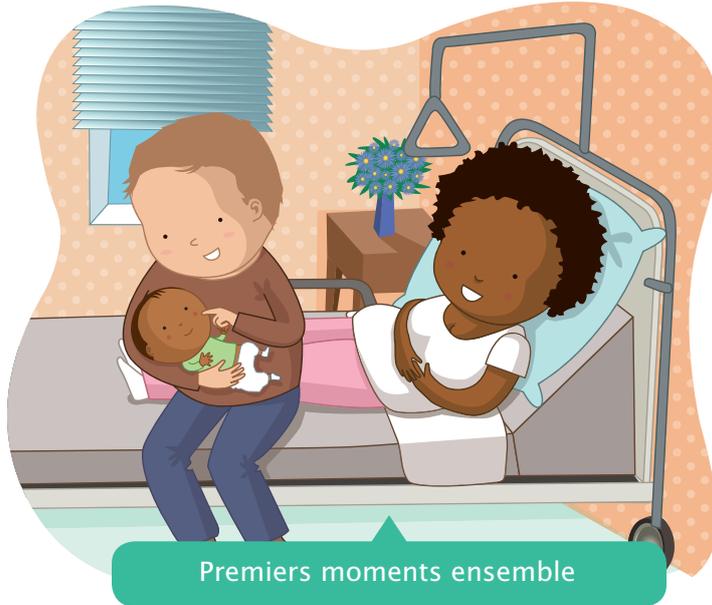


Naissance



Sortie du placenta





Premiers moments ensemble



Visite de la famille



Remise du carnet de l'enfant