



# Troisième trimestre : 37ème semaine de grossesse

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

AOÛT 8, 2016

3 MINS

Votre bébé a tendance à garder la tête en bas, les bras croisés et les jambes repliées sur sa poitrine, car il n'a plus beaucoup de place pour bouger. Il va être content de pouvoir bientôt sortir et de s'étirer ;-) Découvrez sans plus attendre ce qui vous attend de palpitant maintenant que vous êtes à **37 semaines de grossesse**, soit **39 semaines d'aménorrhée** !

**DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ**

Le petit être dans votre ventre n'est plus aussi petit que ça. Avec le manque d'espace, vous vous rendrez compte qu'il ne gigote plus autant qu'avant. Il continue quand même à donner des coups de pied, de coude ou à bouger la tête pour montrer qu'il est là. Quand il remue, vous pouvez nouer le contact avec lui en caressant l'endroit où il tape ou bien en lui parlant. Le duvet très fin qui recouvrait la surface de sa peau, le lanugo, a disparu, tandis que le vernix caseosa cireux commence à se détacher et à flotter dans le liquide amniotique. Patience, votre bébé se prépare pour votre rencontre prochaine !

## VOTRE CORPS

**Enceinte de 37 semaines**, il reste désormais deux semaines avant le grand jour. Vous êtes probablement impatiente. Qui ne le serait pas ? En attendant la grande rencontre, vous essayerez de rester zen afin d'être dans les meilleures conditions possibles pour **accoucher**. Continuer à faire vos exercices habituels de relaxation et de respiration vous aidera à vous détendre. Si vous ressentez une vague de contractions, consultez calmement votre montre, allongez-vous et détendez-vous, en respirant profondément et régulièrement. Les contractions s'atténueront. Lorsqu'elles reviennent, consultez à nouveau votre montre. Si elles sont espacées d'un intervalle de plus de 20 minutes, le travail n'a pas encore commencé. Si les contractions sont espacées de 5 à 10 minutes, ou si vous perdez les eaux, il est temps de vous rendre à l'hôpital. Dans peu de temps, vous serez maman !

## NUTRITION

Vous vous demandez certainement si en étant **enceinte de 37 semaines** ou en allaitant, vous pouvez boire du café ou du thé. Selon des études récentes, une trop grande consommation de caféine ou de théine peut avoir des effets secondaires. Les experts recommandent de limiter sa consommation à 2 tasses de café ou de thé par jour maximum. Une tasse de café ou de thé le matin et une autre en début d'après-midi, c'est plutôt raisonnable.

## CONSEILS

À **37 semaines de grossesse**, la naissance de votre bébé approche et vous vous interrogez sur l'utilité de la présence d'un proche en salle d'accouchement. Durant ce moment intense, vous pourrez ressentir le besoin d'être seule ou, au contraire d'être entourée. Certaines futures mamans, plus pudiques, préfèrent que la personne qui les accompagne quitte la pièce au moment fatidique. De même, certains accompagnants préfèrent ne pas être présents au moment de **l'accouchement**, puis revenir ensuite, quand votre bébé, tout chaud, sera posé sur votre ventre. Dans tous les cas, il faut que vous sentiez à l'aise pour être détendue lors de ce grand événement.