

# Éducation prénatale

## Messages clés pour l'Ontario



## Changements physiques durant la grossesse

### 🔑 Messages clés

**Au fur et à mesure que votre bébé se développe, il est normal de remarquer divers changements physiques durant votre grossesse.**

La grossesse est une période de changement pour tout le monde; la mère, le bébé, le partenaire et autres relations. De la conception à la naissance de votre bébé, votre corps vit une remarquable transformation. Les variations au niveau des hormones sont souvent la source des changements physiques et émotionnels que vous aurez durant votre grossesse. Ces changements peuvent apparaître et disparaître à différents moments de la grossesse. La plupart d'entre eux disparaissent après la naissance du bébé.

Voici quelques changements liés à la grossesse :

- ▶ Maux de dos.
- ▶ Nausée et vomissements
- ▶ Constipation.
- ▶ Brûlures d'estomac.
- ▶ Hémorroïdes.
- ▶ Besoin fréquent d'uriner.
- ▶ Fatigue.
- ▶ Augmentation de l'appétit.
- ▶ Pertes vaginales plus abondantes.
- ▶ Seins sensibles.

Avant de prendre des médicaments pour soulager vos malaises durant la grossesse, consultez votre prestataire de soins de santé.

---

## Comprendre ces changements physiques et savoir comment les gérer peuvent vous aider à vivre une grossesse saine et confortable.

Au premier trimestre de votre grossesse, les changements hormonaux peuvent causer plus de fatigue, de la nausée ou des vomissements, et des seins plus sensibles que d'habitude. Ils peuvent aussi réduire votre intérêt pour l'activité sexuelle.

Au deuxième trimestre, les taux d'hormones deviennent stables : les nausées peuvent être moins fréquentes et vous aurez l'impression de vous sentir beaucoup mieux. La forme et la taille de votre corps se mettent à changer. Vous pourriez ressentir des douleurs aux articulations ou dans le dos. Une ligne brunâtre peut apparaître au milieu de votre ventre. Vous pourriez aussi avoir des taches brunes inégales autour des yeux, du nez et sur les joues.

Au troisième trimestre, votre grossesse devient plus évidente. Votre fœtus commence à repousser vos poumons, votre estomac et votre vessie. Ceci peut causer de l'essoufflement, des brûlures d'estomac, des ballonnements et le besoin fréquent d'uriner. Il vous sera aussi plus difficile de trouver des positions couchées confortables.

Pour mieux vous adapter à ces changements, vous pouvez :

- ▶ Vous reposer quand vous vous sentez fatiguée.
- ▶ Accepter de l'aide de la part des membres de la famille ou des amis.
- ▶ Manger de petites portions d'aliments santé plusieurs fois dans la journée.
- ▶ Éviter de porter des vêtements trop serrés.
- ▶ Participer à des activités physiques adaptées à votre étape de grossesse et à votre condition physique.
- ▶ Porter des chaussures de soutien confortables.
- ▶ Appliquer de la crème solaire et porter un chapeau à l'extérieur.
- ▶ Utiliser des oreillers supplémentaires au lit pour améliorer votre confort.
- ▶ Discuter avec votre prestataire de soins de santé de vos inquiétudes.

---

## Discutez des changements inhabituels ou des inquiétudes avec votre prestataire de soins de santé.

Informez votre prestataire de soins de santé immédiatement si vous avez les symptômes suivants :

- ▶ Maux de tête inhabituels ou continus.
- ▶ Nausées et vomissements continus.
- ▶ Changements dans votre vision, ou taches devant les yeux.
- ▶ Vertiges ou inconfort.
- ▶ Saignements vaginaux ou pertes de liquides.
- ▶ Contractions régulières.
- ▶ Douleurs ou pression dans le bas du dos, ou changement dans la douleur du bas du dos.
- ▶ Sentir que le bébé pousse vers le bas.
- ▶ Diminution notable dans les mouvements normaux de votre bébé.
- ▶ Forte douleur à l'abdomen.
- ▶ Gonflement soudain du visage, des mains ou des pieds.
- ▶ Douleur au mollet.
- ▶ Éruption cutanée soudaine.
- ▶ Fièvre et frissons (température au-dessus de 38,3 °C ou 101 °F).
- ▶ Sensation de brûlure lorsque vous urinez.
- ▶ Vous vous sentez dépassée, inquiète ou triste.
- ▶ Si vous êtes dans un accident de véhicule motorisé, que vous êtes tombée ou que vous êtes blessée au niveau du ventre.

---

## En savoir davantage sur les changements physiques durant la grossesse.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur les changements physiques durant la grossesse auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Motherisk: 1-877-439-2744
- ▶ DécouvrezLesAliments.ca