



## Les symptômes du troisième mois de grossesse

Votre grossesse: semaines 9 – 13. Même si votre silhouette ne montre pas encore votre grossesse, il est possible que vous commenciez à sentir que le bébé est là. La première échographie a normalement lieu aux environs de la 12e semaine, et c'est le moment où vous pouvez voir votre bébé pour la première fois.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse> [1]

\_ [2] \_ [3] \_ [4]



## Les symptômes du troisième mois de grossesse

Votre grossesse: semaines 9 – 13. Même si votre silhouette ne montre pas encore votre grossesse, il est possible que vous commenciez à sentir que le bébé est là. La première échographie a normalement lieu aux environs de la 12e semaine, et c'est le moment où vous pouvez voir votre bébé pour la première fois.

Vendredi, juillet 3rd, 2020

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimez](#) <sup>[1]</sup>
- [Partagez](#)

### Votre bébé grandit à la vitesse de l'éclair.

- Les traits du visage de votre bébé se créent. Les os prennent leur forme finale, les lèvres et les sourcils sont définis, et les yeux sont maintenant couverts par les paupières.

- Le coeur de bébé trouve son rythme régulier. Il bat de 110 à 160 battements par minute, soit bien plus vite que le vôtre. Le coeur s'est divisé en quatre cavités et les valves ont commencé à se former.
- Les cellules nerveuses continuent de se multiplier à une vitesse exponentielle, ce qui peut entraîner des mouvements réflexes que vous ne remarquez pas encore, et les synapses forment le cerveau. Bébé peut tourner la tête et plier ses petits membres. Certains os vont maintenant commencer à durcir et ses petits poignets et doigts vont commencer à s'ouvrir et à se fermer.
- La forme de la colonne vertébrale est clairement visible à travers la peau translucide et les nerfs commencent à s'étendre hors de la moelle épinière.
- Le visage de bébé semble indiscutablement humain: les yeux se sont déplacés des côtés vers l'avant de la tête et les oreilles sont également à la bonne place. Les organes sexuels externes se sont développés, mais ne peuvent pas encore être distingués.
- Les reins, les intestins, le cerveau et le foie de bébé sont maintenant en place et vont commencer à fonctionner dans les semaines à venir.
- Bébé développe même de minuscules bourgeons de dents sous les gencives et a déjà ses propres empreintes digitales!

## Votre corps pendant le premier trimestre

- Parfois, les symptômes de la grossesse s'aggravent au cours du troisième mois, surtout si vous avez ressenti des nausées. Bonne nouvelle: la plupart des mamans rapportent que les nausées disparaissent à la fin du [premier trimestre](#) [6].
- Vos seins continueront à changer et la zone autour de votre mamelon (l'aréole) peut grandir et s'assombrir. Si vous avez déjà souffert d'acné, vous remarquerez peut-être quelques poussées.
- Certaines mamans chanceuses commenceront même à sentir la douce agitation de bébé!
- Il se peut que vous ne preniez pas ou presque pas de poids pendant le premier trimestre, et c'est le moment idéal pour parler à votre professionnel de la santé au sujet du maintien d'un poids santé tout au long de votre grossesse. Cliquez ici pour en savoir plus sur [le gain de poids recommandé pendant la grossesse](#) [7].

## Conseils en vue de la naissance:

- [Dois-je manger pour deux](#) [8]? Manger pour deux signifie manger deux fois plus sainement, pas deux fois plus. Prenez soin de vous et choisissez une variété d'aliments de haute qualité qui sont riches en [éléments nutritifs importants](#) [9]. Ce qui est bon pour vous est aussi bon pour bébé!
- Le dégoût et les aversions pour certains aliments sont courants au premier trimestre. Les [hormones](#) [10] peuvent provoquer une hypersensibilité au sens du goût et de l'odorat. Le poisson est une grande source d'éléments nutritifs et d'acides gras oméga 3. Si l'idée de manger du poisson ne vous allume pas, essayez de le cuisiner de façon à en masquer le goût.

Pour en savoir plus <sup>[11]</sup>

**URL source:** <https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse>

### Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/third\\_month\\_of\\_pregnancy\\_symptoms.jpg](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/third_month_of_pregnancy_symptoms.jpg)

[3] <https://twitter.com/share?text=Les%20sympt%C3%B4mes%20du%20troisi%C3%A8me%20mois%20de%20grossesse&url=https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/les-symptomes-du-troisieme-mois-de-grossesse>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/2805548>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/grossesse/premier-trimestre/debut-de-grossesse-votre-guide>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/formation-en-ligne/prise-de-poids-durant-la-grossesse>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/node/1298646>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/examinons-de-plus-pres-le-guide-alimentaire-canadien>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/changements-physiques-et-hormonaux-durant-la-grossesse>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>