



# Suivez votre grossesse

Apprenez tout sur votre santé lors de la  
grossesse, mois par mois

Vous êtes enceinte! Dès le début, l'alcool, le tabac et beaucoup de médicaments modernes, ainsi que le cannabis et les herbes médicinales, peuvent nuire à la santé de votre enfant à naître. C'est pourquoi il est très important de savoir aussi rapidement que possible si vous attendez famille et chercher conseil et aide de soignants qualifiés dès le début.

# Apprenez tout sur vous-même : 4-8 semaines (1-2 mois)

Les 2 premiers mois.. Votre grossesse n'est pas encore visible, mais vos seins peuvent déjà devenir durs et gonflés.  
→ Vous avez des nausées? Ca passera dans quelques semaines. Boire un thé léger et manger des petites portions de nourriture à la fois, ni trop grasse, ni trop sucrée ou salée, ça diminuera la nausée.

→ Pour la santé de votre enfant à naître, ne buvez pas d'alcool, ne mangez pas de la terre, ne prenez pas d'herbes médicinales, du tabac ou des produits comme le cannabis.

**Mangez bien et sain:** [cliquez ici pour voir!](#)



# Que faut-il manger pendant la grossesse?

- Toutes les légumes aux feuilles vertes, des féculents et d'autres légumes de la saison..
- Le sorgho, le millet, les patates douces et les pommes de terre, le plantain, le manioc, le maïs, l'ugali, les ignames, le riz...
- Le poisson et la viande, les oeufs, la volaille..
- Les fruits frais: orange, mangue, kiwi, citron, star fruit, jackfruit, bananes, avocat, papaye..
- Du lait et les produits laitiers comme le yaourt, le lait caillé ou le fromage..
- Mettez très peu de sucre, de sel, de graisse, (beurre, margarine, ghee ou huile).

## Autres conseils

Ne mangez pas la terre argileuse, c'est trop sale. Mangez des légumes à feuilles vertes et prenez les suppléments de fer que votre soignant vous recommande. Ne prenez pas de médicaments sauf si votre soignant les a autorisés ou prescrit



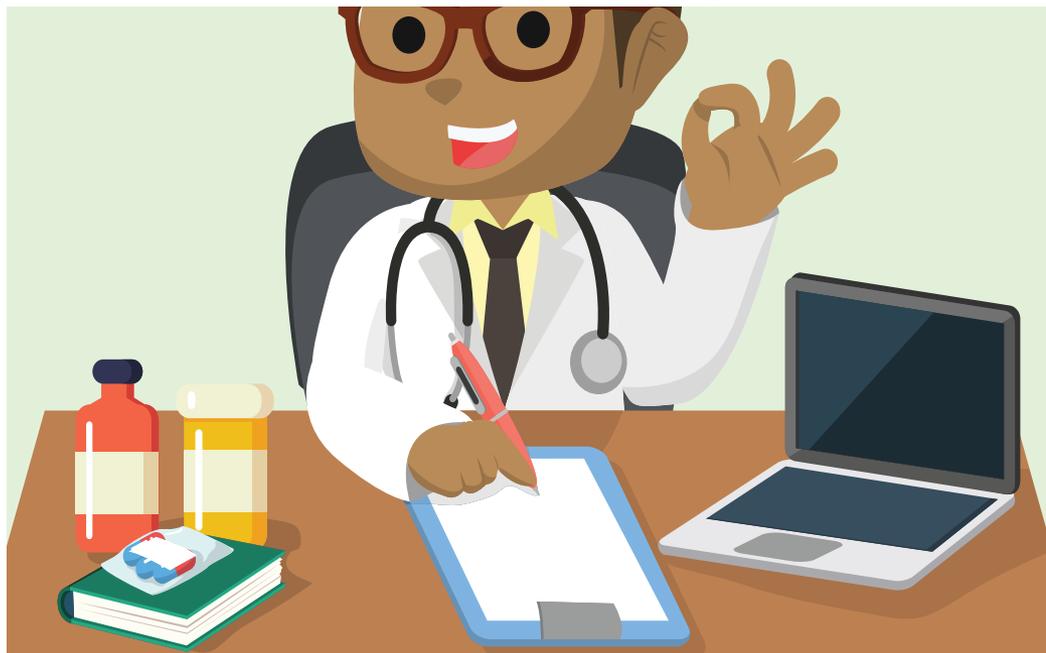
# Apprenez tout sur soi-même: 8-12 semaines ou 2 -3 mois



Entre 8-12 semaines, votre grossesse n'est pas encore visible, mais vous pouvez vous sentir fatiguée et avoir souvent des nausées, en particulier le matin. Ça passera dans quelques semaines. Buvez du thé léger et mangez seulement des petites portions sans graisse et peu salée, ça aide. Si vous continuez à avoir des nausées après 12 semaines, dites le à votre soignant référent

**Mangez bien et sain:** [cliquez ici pour voir!](#)

# Apprenez tout sur vous-même: 12 -14 semaines (3 mois)



Ca fait déjà deux fois que vous n'avez pas vu le sang menstruel? Vous avez encore des nausées et vos seins sont un peu plus lourds? Vous le remarquez, mais peu d'autres le remarqueront, donc pas besoin d'en parler à tout le monde! Mais c'est tout de même très utile d'aller déjà à la clinique prénatale, pourquoi?

Eh bien, pour bien démarrer votre grossesse avec des tests pour détecter des infections à traiter avant qu'elles puissent faire mal à vous et votre enfant à naître, pour des conseils et des suppléments de vitamines et des médicaments si besoin, pour que votre grossesse se développe en sécurité. Demandez à votre mari ou partenaire de venir avec vous pour un bilan de santé complet à deux. On va définir vos groupes sanguins, le facteur Rhesus, des tests pour Syphilis et VIH et pour vous maman, un test de votre glucose sanguin et un test urinaire.

# Apprenez tout sur vous-même: 16 -18 semaines (4 mois)



Ca pousse gentiment mais sûrement!  
**Conseil de nutrition:** Ajoutez un peu de viande, du poisson, des féculents ou des œufs à votre plat de manioc ou de plantain pour donner de l'énergie à votre bébé. Et tous les jours mangez des fruits et des légumes à feuilles vertes! Les bananes, les oranges, mangues, ce n'est pas juste pour les enfants, c'est pour vous! Les avocats et les cacahuètes sont très bons aussi. Ne salez pas trop votre nourriture.



Les nausées devraient maintenant être presque finies. Si elles continuent, dites-le à votre soignant lors du prochaine contrôle prénatal.

# Apprenez sur vous-même: 20-22 semaines ou 4,5- 5 mois

- Vers 20 -22 semaines de grossesse, vous devriez commencer à sentir le bébé jouer et bouger quand vous restez allongée sans bouger.
- Encore 18-20 semaines avant que le bébé arrive, mais quelque chose pourrait faire arriver le bébé plus tôt, donc **soyez vigilante!**
- A votre visite prénatale suivante, allez-y avec votre mari ou une autre personne de confiance pour discuter votre **plan d'urgence et de naissance** avec l'intendant de la clinique
- Cliquez **ici** pour aller à **votre plan d'urgence et de naissance**



**Mangez sain:** cliquez [ici](#) pour voir!

# Apprenez tout sur vous-même: 24 semaines (5 mois)



Cette maman est enceinte d'à peu près 24 semaines (5 mois). Elle brille de santé. Elle mange de la nourriture saine, elle reste active mais avec modération, elle fait une sieste chaque jour mais pas trop long.

Le bébé commence à croître très vite maintenant, il faut donc manger pleins de protéines : poissons, oeufs, viande, féculents, lait;

Continuez à manger des feuilles vertes, toutes les légumes et fruits de la saison.

Restez vigilante, votre bébé peut s'annoncer bien avant la date calculée!

Allez à votre “ **plan d'urgence et de naissance**” pour vérifier que vous êtes fin prête

# Apprenez tout sur vous-même: 28 semaines (6,5 mois)

12 semaines avant la naissance! Votre plan pour l'accouchement est-il prêt? Votre ventre commence à s'agrandir rapidement maintenant et vos seins aussi gonflent et restent tendus, en préparation pour l'allaitement. Faites une petite sieste l'après-midi. Restez active mais ne soulevez pas de charges lourdes ni manier la houe!



Vous avez envie de manger plus, c'est normal. Mais ne prenez que de la nourriture saine. Ne vous gavez pas de chips, sucreries et mets frits comme les beignets, et n'ajoutez plus de sel du tout ou une petite pincée seulement

# Apprenez tout sur vous-même: enceinte de 32 semaines (7 mois)



Ici, la sage-femme écoute et compte les battements du coeur de l' enfant.

Votre ventre est déjà bien gros maintenant et il va encore pousser beaucoup plus, puisque votre bébé peut encore prendre un ou deux kilos de plus. Une liquide jaunâtre peut couler de vos seins. C'est le colostrum, signe que vos seins se préparent à la production de lait. Si possible, allez à la clinique prénatale chaque deux semaines à ce stade de la grossesse. Si vous ne pouvez pas y aller, connectez vous avec votre soignant CPN par ***JamboMama!***

©SAHFA PPP pour les groupes de partage  
***JamboMama!***

# Apprenez tout sur vous-même: 36 semaines (8 mois)



Votre grossesse a déjà 36 semaines:: la naissance s'approche! Votre plan d'accouchement est-il prêt? [cliquez ici pour aller à votre plan de naissance et d'urgence](#)

Votre personne de confiance est-elle prête aussi?? Est-ce-que tout est fin prêt? Vérifiez votre plan de naissance encore une fois et corrige et complète la si besoin!

**Conseil** : Si vous devenez vraiment lourde avec votre grossesse, le plus sur est de dormir sur votre côté **gauche** pour que le sang et l'oxygène continuent à couler vers votre enfant.

**Mangez de la nourriture saine:** [cliquez ici pour voir!](#)

# Apprenez tout sur vous-même: 38-42 semaines (9 mois)



Votre bébé n'est toujours pas sorti?

## Conseil

Si votre bébé n'est pas encore né, soyez prête à aller à la maternité à tout moment. Assurez-vous que le bébé bouge toujours. Dormez et reposez-vous sur votre côté gauche. Si la 40e semaine est passée et c'est toujours rien, appelez votre soignant. Il doit vous surveiller de près. Si l'accouchement ne commence pas spontanément vers la semaine 42, on va probablement induire les contractions (le travail de la naissance).

# Apprenez tout sur vous-même: 38-42 semaines (9 mois)



Reste en contact avec votre soignant. Les 10 premiers jours (les couches) portent des risques graves pour vous et votre bébé. Surveillez ces signes de danger pour vous-même : fièvre, saignements ou fuites puantes du vagin, convulsions. Pour bébé: fièvre, convulsions, respiration haletante, pénible, bouge pas, ne tête pas avec force. Appelez tout de suite de l'aide pour vous-même ou votre bébé si vous vous avez des soucis sur quelque chose!

Votre bébé est né! Félicitations!  
Vous êtes allée à la maternité à temps. Vous avez fait un bon choix.

Reposez-vous bien, allaitez votre bébé dès le 1er jour. Le liquide jaune, colostrum, c'est très bon pour lui.



# Prête à rentrer à la maison?

Bon retour chez vous!  
Nous continuons ce voyage avec vous avec des conseils sur votre santé jusqu'au retour à la normale, sur l'allaitement et comment éviter qu'une nouvelle grossesse s'annonce trop vite .

