



GUIDE GROSSESSE • OFFERT

L'évolution de bébé, mois par mois

La maternité expliquée simplement



Du premier battement de cœur au grand jour



9 mois racontés simplement, étape par étape.

Neuf mois, une transformation incroyable.

Pendant neuf mois, ton bébé passe de quelques cellules à un petit être prêt à te rencontrer. C'est l'une des transformations les plus fascinantes du vivant — et elle se passe en toi, en ce moment même.

Ce guide t'accompagne mois par mois : ce que devient ton bébé, ce que tu peux ressentir de ton côté, et les grands rendez-vous du suivi de grossesse. Le tout expliqué simplement, sans jargon inutile.

Une chose à garder en tête, de la première à la dernière page : chaque grossesse est différente, et chaque bébé se développe à son rythme. Les repères de ce guide sont des moyennes — pas des objectifs à atteindre.

Comprendre les SA en 30 secondes

En France, les professionnels de santé comptent la grossesse en **semaines d'aménorrhée (SA)**. C'est ce que tu verras sur tes échographies et dans ton dossier.

1

Les SA se comptent à partir du **premier jour de tes dernières règles** — soit environ 2 semaines avant la conception réelle.

2

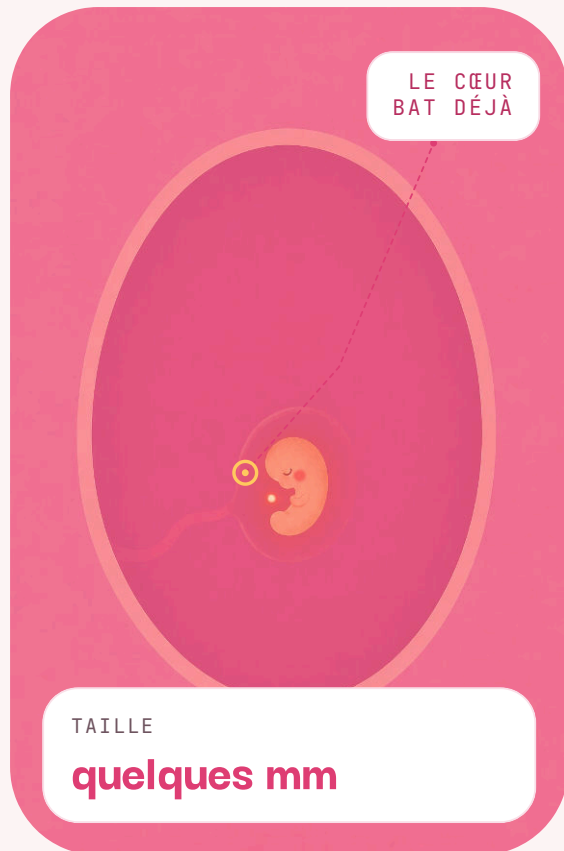
Ton bébé a donc toujours **environ 2 semaines de moins** que le chiffre en SA. À 12 SA, il a réellement 10 semaines de développement.

3

Dans ce guide, on suit les **9 mois** comme repère, en indiquant les SA de chaque étape. Le terme est fixé à **41 SA**.

BON À SAVOIR les tailles et poids indiqués sont des moyennes. Un écart est parfaitement normal ; c'est la régularité de la croissance que ton médecin surveille.

Le 1^{er} mois



BÉBÉ

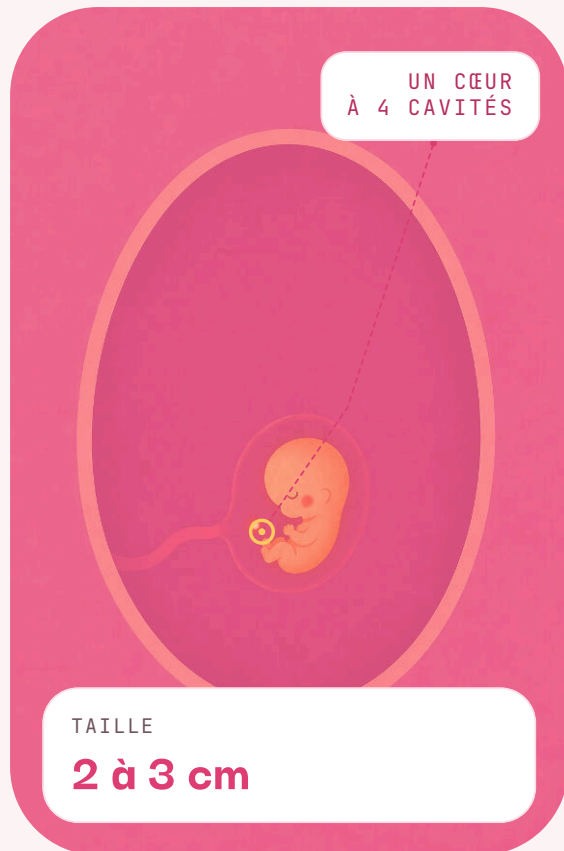
Dès le 1^{er} mois, il se passe déjà beaucoup de choses. Ton bébé ne mesure que quelques millimètres, mais son cœur bat déjà, souvent plus de 100 fois par minute : c'est le premier de ses organes à fonctionner. Son cerveau, sa moelle épinière et ses premiers organes se mettent en place, pendant que les bases de son visage, de ses bras et de ses jambes commencent à se dessiner.

MAMAN

À ce stade, la grossesse passe souvent encore inaperçue. Les premiers signes se limitent parfois à un simple retard de règles ou à une fatigue inhabituelle.

Un cœur qui bat déjà.

Le 2^e mois



BÉBÉ

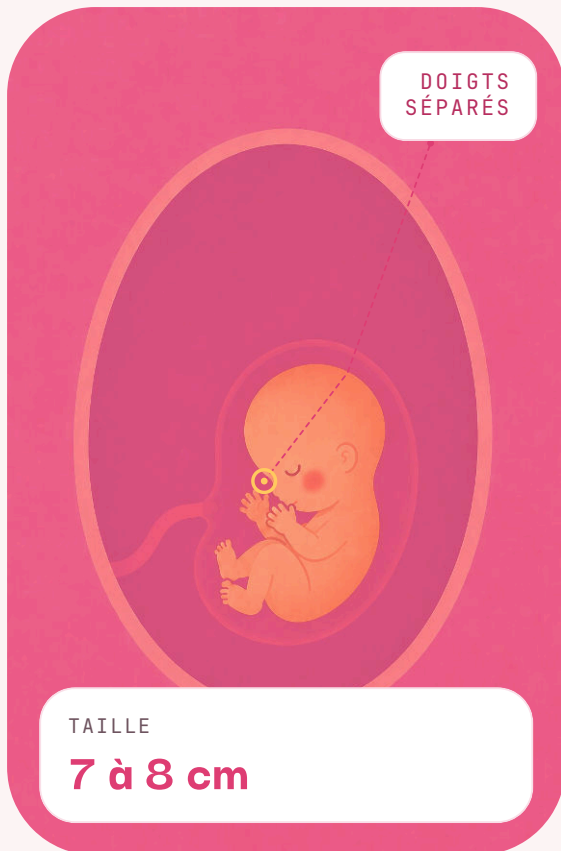
Ton bébé mesure environ 2 à 3 cm, et sa croissance est très rapide. Son cœur est maintenant organisé en quatre cavités, comme le nôtre, et bat très vite : 140 à 160 fois par minute. Les bases de presque tous ses organes sont déjà là — poumons, foie, reins. Ses bras et ses jambes s'allongent, ses doigts et ses orteils se séparent peu à peu.

MAMAN

Le corps réagit aux bouleversements hormonaux : nausées, fatigue et poitrine tendue sont fréquentes durant cette période.

Les bases de tous ses organes.

Le 3^e mois



DOIGTS
SÉPARÉS

TAILLE

7 à 8 cm

BÉBÉ

Ton bébé mesure environ 7 à 8 cm : il n'est plus un embryon, il devient officiellement un fœtus. Tous ses organes principaux sont en place. Son visage devient reconnaissable, ses doigts et ses orteils sont bien séparés, et ses ongles commencent à se former. Il bouge déjà beaucoup — mais ces mouvements sont encore trop légers pour que tu les sentes.

MAMAN

Les nausées s'atténuent souvent à partir de cette période, et l'énergie revient. Le ventre reste encore discret.

RENDEZ-VOUS

1^{re} échographie • entre 11 et 13 SA

Elle date la grossesse et mesure la clarté nucale. Souvent la toute première image de ton bébé.

Déjà entièrement formé.

Le 4^e mois



BÉBÉ

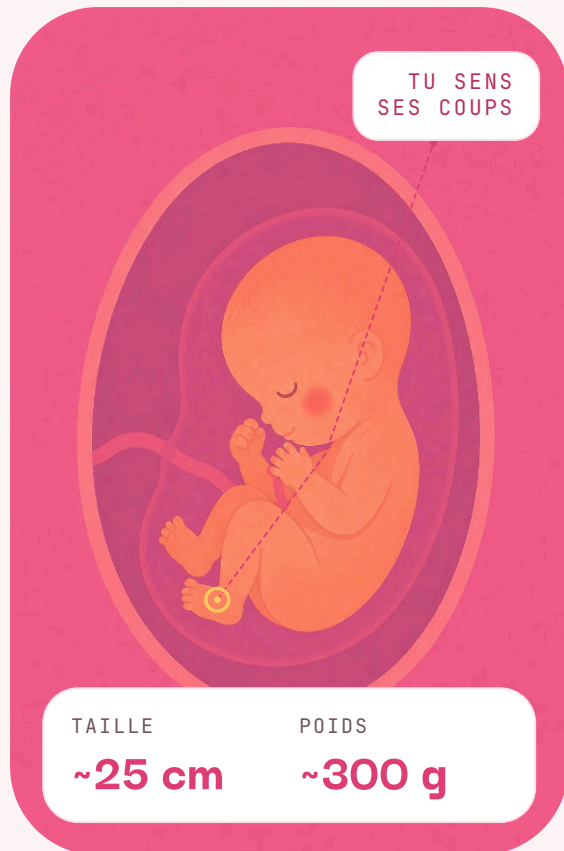
Ton bébé mesure environ 12 à 14 cm et pèse autour de 100 g. Il bouge beaucoup, change souvent de position, et ses expressions apparaissent : il peut déjà froncer les sourcils. Son squelette se solidifie, ses muscles se développent. Ses oreilles sont assez formées pour percevoir des sons étouffés — ta voix, les battements de ton cœur.

MAMAN

Le deuxième trimestre s'accompagne souvent d'un regain d'énergie et d'appétit. Le ventre s'arrondit visiblement.

Il commence à t'entendre.

Le 5^e mois



BÉBÉ

Ton bébé mesure environ 25 cm et pèse autour de 300 g. Ses mouvements se renforcent : il donne des coups, change de position, fait même des roulades. Sa peau se couvre d'une substance protectrice, le vernix. Ses sourcils, ses cils et ses premiers cheveux apparaissent, pendant que son cerveau poursuit son développement à grande vitesse.

MAMAN

C'est souvent ce mois-ci que les mouvements se ressentent pour la première fois — un moment marquant. Le ventre devient nettement visible.

RENDEZ-VOUS

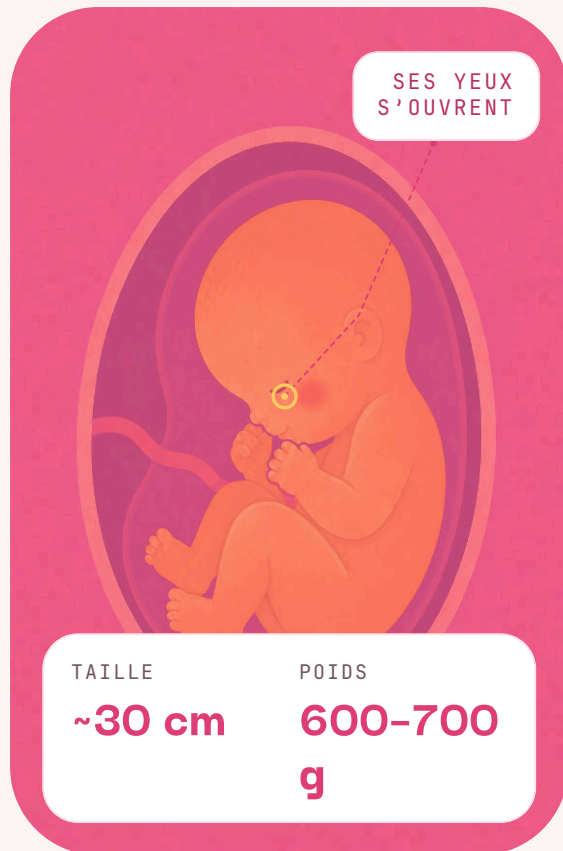
Échographie morphologique

vers 22 SA

Un examen détaillé de toute l'anatomie de ton bébé.

Ses premiers coups perçus.

Le 6^e mois



BÉBÉ

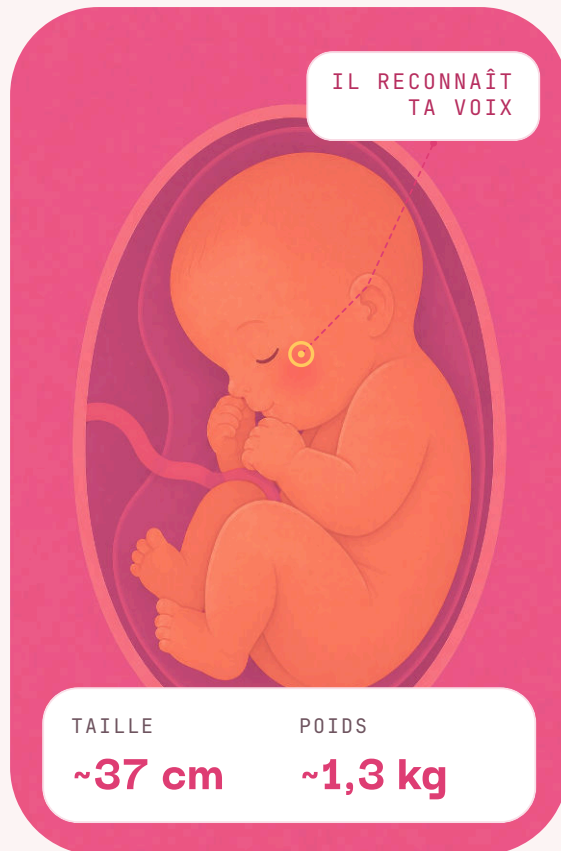
Ton bébé mesure environ 30 cm et pèse entre 600 et 700 g. Ses paupières peuvent maintenant s'ouvrir, et il perçoit les variations de lumière à travers ton ventre. Il alterne des phases d'éveil et de sommeil. Ses poumons poursuivent leur maturation — sans être encore tout à fait prêts — et ses papilles lui font déjà découvrir certains saveurs du liquide amniotique.

MAMAN

Ton ventre s'arrondit nettement. Il n'est pas rare de sentir le dos tirer ou les jambes plus lourdes : ton corps s'adapte, jour après jour, à la place que prend ton bébé.

Il perçoit déjà la lumière.

Le 7^e mois



BÉBÉ

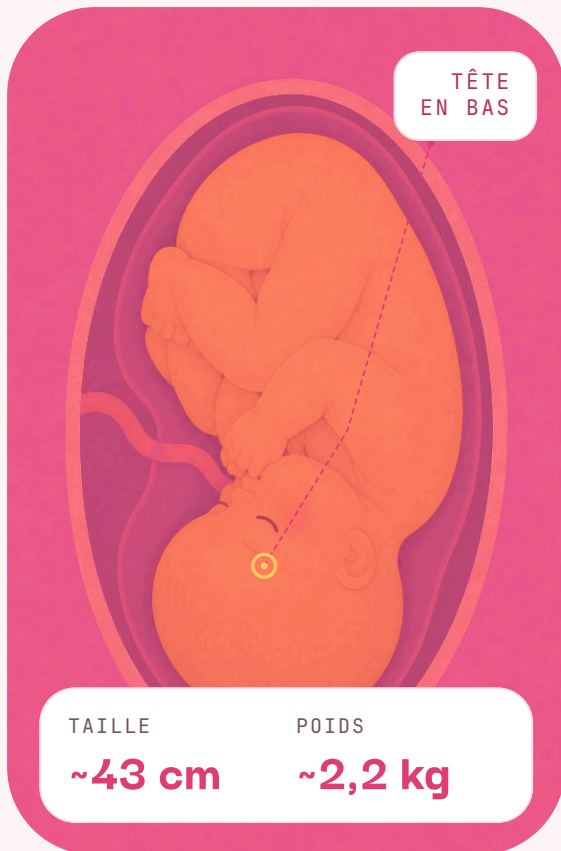
Ton bébé mesure environ 37 cm et pèse autour de 1,3 kg. Son cerveau se développe à toute vitesse et il reconnaît désormais ta voix. Il ouvre et ferme les yeux, réagit aux sons, et continue de constituer ses réserves de graisse, pendant que ses poumons poursuivent leur maturation.

MAMAN

La fatigue et les troubles du sommeil réapparaissent souvent en ce début de troisième trimestre. C'est le début de la dernière ligne droite.

Ta voix, il la reconnaît.

Le 8^e mois



BÉBÉ

Ton bébé mesure environ 43 cm et pèse autour de 2,2 kg. Il prend ses rondeurs et se place, le plus souvent tête en bas, pour préparer la naissance. Ses poumons sont presque matures et il réagit de plus en plus nettement aux sons et à la lumière.

MAMAN

Des contractions d'entraînement, indolores et sans danger (les contractions de Braxton-Hicks), peuvent se faire sentir : elles préparent l'utérus.

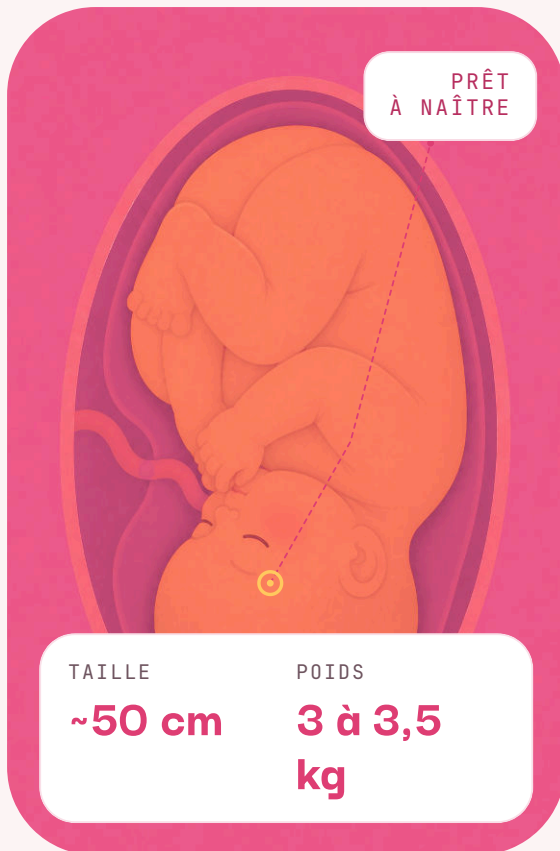
RENDEZ-VOUS

3^e échographie • vers 32 SA

Elle vérifie la position, la croissance et l'environnement de ton bébé avant le grand jour.

Il se place pour la naissance.

Le 9^e mois



BÉBÉ

Ton bébé mesure environ 50 cm et pèse entre 3 et 3,5 kg. Ses poumons sont maintenant matures et il descend progressivement dans le bassin. Il est prêt : il n'attend plus que le grand jour.

MAMAN

Les signes annonciateurs du travail peuvent apparaître au cours des dernières semaines. Le terme est fixé à 41 SA — et souvenons-nous que chaque grossesse a son propre rythme.

Prêt à te rencontrer.



On se retrouve après la naissance ?

J'espère que ce guide t'aura accompagnée
avec douceur. Pour continuer l'aventure —
l'évolution de bébé après la naissance, le
sommeil, les premiers soins — rejoins-moi.

NEWSLETTER

journaldesmamans.com

TIKTOK

[@journaldesmamans](https://www.tiktok.com/@journaldesmamans)

Ce guide a une vocation d'information et de vulgarisation. Il ne
remplace pas l'avis ni le suivi de ta sage-femme ou de ton médecin,
seuls habilités à répondre à ta situation personnelle.