Le cinquième mois de grossesse pour la future maman

Cela fait maintenant 5 mois que vous êtes enceinte, vous êtes à mi-parcours ! Durant cette période de grossesse des petits désagréments font leur apparition mais vous découvrez un moment inouï…votre bébé bouge !

Cinquième mois de grossesse pour la femme enceinte

Durant le 5ème mois de grossesse, le corps de la mère continue à se modifier. A ce stade de la grossesse, la femme enceinte a parfois des difficultés à respirer lorsqu’elle fait des efforts un peu soutenu comme par exemple monter des marches. Les mouvements respiratoires de la nouvelle maman sont plus amples du fait que ses organes sont en activité permanente et dût au volume imposant de l’utérus comprimant la masse abdominale sur le diaphragme tout en réduisant le volume de sa cage thoracique. Par conséquence, la femme enceinte peut voir apparaître de légers saignements au niveau du nez et des gencives, des hémorroïdes, des varices ou encore des courbatures. La maman a également des problèmes de constipation, de rétention d’eau, sa tension artérielle diminue et sa pulsation cardiaque est plus élevée.

Quant à son volume sanguin, il augmente provoquant des vertiges chez la maman. Au niveau du physique, le cinquième mois de grossesse est marqué par l’apparition de veines mammaires et l’élargissement de l’aréole foncée sur la moitié du sein de la mère. A ce moment de la grossesse, le ventre de la nouvelle maman s’arrondit, le nombril poussant même vers l’extérieur, les seins gonflent. Le dos de la mère devient courbé à cause du surpoids de l’avant du corps ce qui caractérise la posture type de la femme enceinte. Malgré ces petits tracas au 5ème mois de grossesse, la maman peut enfin sentir les mouvements de son bébé et partager ces moments d’émotions avec le futur papa.

Cinquième mois de grossesse pour le bébé

Lors du cinquième mois de grossesse, le développement des muscles, des os, des nerfs et des articulations s’accélèrent se traduisant par des mouvements constants du bébé donnant d’ailleurs énormément de coups de pieds à la maman. Le sexe de l’enfant est désormais visible, les organes génitaux sont formés, les poumons et le système digestif sont fonctionnels. La vue du bébé se développe, son système nerveux et son cerveau achèvent leur évolution. Le bébé suce son pouce dès le 5ème mois de grossesse !

Au niveau du physique, la peau de l’enfant s’épaissit, devient rougeâtre et fripée. Une substance grasse à base de sébum et de cellules épidermiques nommée « vernix caseosa » recouvre et protège la peau du bébé du liquide amniotique. De plus ses cheveux prennent l’apparence de fils de soie. Au terme de ce cinquième mois de grossesse, l’enfant atteint la taille de 30 cm et pèse 700 grammes.

Conseils: le 5ème mois de grossesse

Lors du 5ème mois de grossesse, la femme enceinte peut se rentre à la maternité où elle s’est inscrite afin de prendre connaissance du lieu, du personnel et des salles d’accouchement. Elle peut aussi assister à des préparations aux accouchements, soit proposées par la maternité, soit par des sages femmes libérales. Ces préparations sont l’occasion, pour la maman de rencontrer d’autres femmes enceintes partageant des sentiments, des joies et des inquiétudes communes. Au niveau de la santé, la nouvelle maman non immunisée contre la toxoplasmose et/ou la rubéole peut être soumise à des analyses sanguines prescrites par le médecin. Pour atténuer la douleur liées à l’évolution de la grossesse (varices, courbatures), la mère peut dormir avec les jambes redressées et éviter de porter des chaussettes comprimant les chevilles. La maman ne doit pas s’inquiéter, ces désagréments disparaîtront après l’accouchement.

Les activités de la femme enceinte peuvent rester variées tout en évitant de faire des efforts soutenus. Concernant l’alimentation, attention à la prise de poids excessive puisque les kilos pris durant la grossesse sont difficiles à perdre après l’accouchement. La mère doit privilégier les légumes afin de faciliter le transit intestinal. Le 5ème mois de grossesse est celui de l’échographie morphologique où la future maman découvre son enfant et peut l’admirer.