Le sixième mois de grossesse pour la future maman

Cela fait maintenant 6 mois que vous êtes enceinte, votre ventre s’arrondit, votre bébé s’agite dans tous les sens entendant votre voix, l’arrivée du bébé se rapproche…

Sixième mois de grossesse pour la femme enceinte

Le 6ème mois de grossesse est marqué par la forte croissance de l’utérus atteignant le dessus du nombril entrainant chez la maman des douleurs ligamentaires aigües sur le côté du ventre. Ces douleurs peuvent être également dues au déplacement des organes internes de la mère. Les conséquences de l’évolution de l’utérus peuvent se traduire par des contractions irrégulières et non douloureuses. Durant ce sixième mois de grossesse, le pouls de la maman s’accélère, elle se sent épuisée puisque le bébé a un besoin en oxygène et de nutriments qui s’avère primordial pour se construire. Dans ces moments, la femme doit absolument se reposer en s’asseyant ou en se s’allongeant fréquemment.

Elle peut avoir des nuits agitées rythmées par des angoisses de l’accouchement et la difficulté de dormir avec son ventre volumineux. Néanmoins, la tension de la mère reste normale. Au niveau du physique, le corps de la maman change considérablement avec une prise de poids s’élevant de 6 à 8 kilos cambrant les reins donnant l’image typique d’une femme enceinte du faite de sa démarche. De plus à cause de la pression exercée par le fœtus et hormones de la grossesse, des brûlures d’estomac peuvent faire l’apparition. Au niveau du physique, afin d’éviter que des vergetures apparaissent au niveau des seins et hanches, la maman doit porter des soutiens gorge de grossesse. Ses yeux peuvent être aussi facilement irrités. A cette étape de la grossesse, de nombreuses mamans arrêtent de travailler.

Sixième mois de grossesse pour le bébé

Lors du sixième mois de grossesse, le bébé continue de grossir. Le développement de son système nerveux et de ses muscles s’affinant, il peut désormais réaliser des gestes précis. Ses sens se perfectionnent puisque l’enfant est sensible au son et au toucher. Aussi bien au niveau de l’intérieur de la mère entendant les battements du cœur, bruits de digestion, respiration qu’au niveau de l’extérieur réagissant à la musique, aux voix des futurs parents et aux caresses. La vue se développe puisque ses paupières s’ouvrent.

Il bouge énormément de 20 à 60 mouvements par demi-heure, cependant cela ne reflète en rien son futur caractère. A savoir, l’enfant passe par des phases d’éveil et de sommeil. Les poumons de l’enfant grandissent, il effectue d’ailleurs des mouvements d’inspiration et d’expiration avec son thorax. Au bout de 6 mois de grossesse, le sexe du bébé est clairement identifiable. Au niveau du physique, sa peau reste toute fripée.

Conseils: le 6ème mois de grossesse

Lors du 6ème mois de grossesse, la femme enceinte doit se reposer en n’hésitant pas à faire la sieste après les repas. La maman doit ménager ses efforts en évitant de porter des objets lourds. Attention, ceci est une des principales causes d’accouchement prématuré ! Pour faire face aux problèmes de peau (boutons, irritations) que peuvent rencontrées certaines maman, les fruits frais riches en vitamine C. La nouvelle maman ne doit pas appliquer n’importe quelles crèmes de soin sur sa peau, elle doit choisir une crème adaptée à son état. La femme enceinte peu profiter durant sa 4ème consultation prénatale, de demander des conseils au spécialiste afin de soulager ses douleurs au dos, demander des astuces pour les troubles du sommeil persistants.

Concernant les relations sexuelles entre le futur papa et la future maman, elles sont beaucoup moins fréquentes (...) durant ce mois de grossesse. Cependant, ne pas négliger les caresses et autres gestes de tendresse puisque la sexualité est une source de détente importante. Si des complications font leurs apparitions tels des saignements inexpliqués, des contractions, tout rapport sexuel est interdit. Si le prénom du bébé n’est toujours pas défini, commencer à y réfléchir dès ce mois de grossesse est nécessaire (c.f. rubrique Prénoms).