



FORMATION SPECIFIQUE

« ACCOMPAGNER LA PERINATALITE »

**LES ETAPES DU 2^{ème} TRIMESTRE DE LA GROSSESSE
POUR LA MAMAN**

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE DURANT LE 2EME TRIMESTRE

DESCRIPTIF DU POINT DE VUE DE LA MAMAN

- A ce stade de la grossesse, la plupart des inconvénients ont disparus, comme les nausées et la fatigue.
- Les émotions aussi se stabilisent et la peur de la fausse-couche spontanée s'estompe.
- Au niveau physique, les changements se continuent et peuvent déstabiliser l'équilibre retrouvé pour la femme enceinte.

RÉPERCUSSIONS DU DÉROULÉ DE LA GROSSESSE SUR LE PLAN PHYSIQUE POUR LE 2^{ÈME} TRIMESTRE

- Le ventre se dilate avec parfois l'apparition des vergetures
- Les seins prennent plus de volume et il peut y avoir un peu de liquide qui s'écoule(colostrum)
- L'utérus s'expande de plus en plus (au 6^{ème} mois, il mesure environ 24cm)
- Une augmentation de la pigmentation de la peau apparaît (ligne brune sur le ventre, et les mamelons plus foncés), et le « masque de grossesse » peut apparaître chez certaines femmes.

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE DURANT LE 2EME TRIMESTRE

- Une fragilité peut apparaître au niveau des dents avec des gencives qui saignent plus facilement.
- La femme enceinte peut se retrouver confrontée à certains maux physiques au cours du 2^{ème} trimestre comme les brûlures d'estomac, de la constipation qui peut entraîner des hémorroïdes, une envie fréquente d'uriner.
- Celle-ci peut aussi souffrir de maux de dos et de crampes dans les jambes (poids accru de l'utérus qui augmente la pression sur les nerfs abdominaux et les vaisseaux sanguins, la fatigue, une carence en calcium ou en phosphore, une mauvaise circulation sanguine).
- Des douleurs à l'aîne peuvent se surajouter, car le corps s'adapte à la grossesse, surtout le bassin (étirement du ligament rond qui soutient l'utérus).
- Une mauvaise circulation sanguine peut entraîner des jambes et chevilles gonflées, voire l'apparition de varices, y compris une varice vulvaire.
- Pour d'autres, des maux de tête peuvent les faire souffrir, ces maux sont la conséquence des changements hormonaux, de l'augmentation de la circulation sanguine, la congestion nasale, le stress, la fatigue ou un faible taux de sucre dans le sang.

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE DURANT LE 2EME TRIMESTRE

RÉPERCUSSIONS SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL

- Pour une majorité de femme, le 2^{ème} trimestre est vécu émotionnellement plus positivement.
- L'humeur est stabilisée, à la différence du 1^{er} trimestre et c'est une période où l'équilibre hormonal aide à vivre des émotions plus agréables, surtout lorsque la future maman sent les premiers mouvements de son bébé.
- Par contre, c'est aussi la période pour apprendre son stress et écouter sa fatigue, afin de permettre un déroulement harmonieux de la grossesse jusqu'à son terme et éviter ainsi les risques d'accouchement prématuré.
- L'état de stress chez la femme enceinte peut entraîner une hyperémotivité qui ne doit pas être négligée.
- Cette hyperémotivité peut se relier aux peurs et angoisses en lien avec la grossesse, la venue de bébé.
- Les complications liées à l'hyperémotivité, si celle-ci n'est pas accompagnée, peuvent amener la femme enceinte à se sentir incomprise, voire rejetée qui peut aller jusqu'à un état dépressif.

COMMENT SE DEROULE LA GROSSESSE DURANT LE 2EME TRIMESTRE

- Il est donc nécessaire de proposer à la future maman un espace où elle peut se raconter et se poser dans différentes activités relaxantes, qui lui est possible de revivre tranquillement chez elle.
- Au cours du 2^{ème} trimestre, la femme enceinte bénéficie de l'accompagnement médical, et celui-ci pourra lui apporter des réponses sécurisantes sur tout ce qui touche au déroulement de la grossesse, l'accouchement etc...
- En revanche, pour tout ce qui touche son hyperémotivité, l'accompagnant(te) en périnatalité pourra lui proposer u parcours d'écoute et de gestion émotionnelle.
- Ces accompagnements, qu'ils soient médicaux et/ou périnatal sont là pour éviter la survenue d'accouchement prématuré à ce stade d'évolution.