



FORMATION SPECIFIQUE

**« ACCOMPAGNER
LA PERINATALITE »**

**LES ETAPES DU 3^{ème} TRIMESTRE DE LA GROSSESSE
DU POINT DE VUE DE MAMAN**

LE VECU DE LA FUTURE MAMAN AU 3^{EME} TRIMESTRE

Le 3ème trimestre correspond à la fin de grossesse et l'échéance de la naissance...

L'approche de la naissance suscite généralement chez la future maman de l'impatience, de la joie, voire de l'excitation... mais aussi des appréhensions et inquiétudes, sans parler des nombreuses questions autour de l'accouchement...

C'est une aussi une période de grands doutes sur la nouvelle organisation de vie à venir pour les futurs parents, entre la vie familiale, la vie professionnelles, et les contraintes d'organisation autour des besoins de bébé.

Ce dernier trimestre, en plus des difficultés physiques liées aux changements physiques importants et la gêne qu'occasionne la grossesse, correspond à une période d'anxiété pour la maman, ainsi que pour le futur couple parental en devenir...

Cet état émotionnel intérieur correspond à « l'étape de préoccupation maternelle primaire » définie par la psychanalyse, étape qui prépare la future mère à s'occuper de son bébé.

C'est aussi la période où la future maman rencontre des phases de séparation symbolique d'avec son bébé, lorsque par exemple son bébé bouge tellement qu'elle peut percevoir le physique de bébé, ou bien au niveau de l'alternance des rythmes, lors des phases de repos de la maman tout en contraste avec le bébé qui gigote à ce moment là...

LE VECU DE LA FUTURE MAMAN AU 3^{EME} TRIMESTRE

LES CHANGEMENTS PHYSIQUES AU 3ÈME TRIMESTRE

- L'utérus continue de grandir et occuper plus d'espace, repoussant ainsi les organes vers le haut... voire à les comprimer, provoquant ainsi différents maux au niveau de la digestion, de l'élimination ...
- Arrivé à 7 mois de grossesse, la hauteur de l'utérus est d'environ 28 cm, à 8 mois il peut atteindre 30 cm et aller jusqu'à 33 cm à 9 mois. Ce poids de l'utérus peut provoquer des étourdissements pour la future maman lorsqu'elle est couchée sur le dos, et des essoufflements dans les déplacements.
- La future maman continue de prendre du poids, ce qui amène la peau à s'étirer de plus en plus, avec le risque de démangeaisons et de vergetures au niveau du ventre, des cuisses et des seins.
- Une laxité ligamentaire apparaît au niveau des articulations du bassin qui se relâchent.
- Le volume sanguin augmente pouvant provoquer de l'anémie et de la fatigue
- Les seins peuvent présenter des écoulements de Colostrum (liquide pré-lait maternel)

LE VECU DE LA FUTURE MAMAN AU 3^{EME} TRIMESTRE

SUR LE PLAN PSYCHOÉMOTIONNEL

Plus le terme approche, plus le niveau d'anxiété peut s'élever chez la femme enceinte...

Les questions qui étaient présentes au tout début de la grossesse resurgissent... L'anxiété de ne pas arriver à être une bonne mère.. La peur que l'accouchement se passe mal... Que le bébé soit malade ou naisse avec des problèmes de santé...

Toutes ces anxiétés disparaissent généralement après la naissance... Le cas contraire la jeune maman peut entrer en phase de dépression post partum.

C'est aussi la période des séances de préparation à la naissance, des dernières échographies... Du choix du prénom, de la préparation de la chambre de bébé...

Et des 1ères contractions ou contractions dites de Braxton Hicks, associées au « faux travail », comme si l'utérus s'exerçait avant le grand jour.. Elles peuvent survenir tout au long de la grossesse, mais elles sont plus fréquentes en fin de grossesse. Ces fausses contractions sont irrégulières et disparaissent généralement avec le repos.

Bien qu'accompagnée par les Professionnels(les) de santé (médecin, sage femme), et afin de passer au mieux cette période de fin de grossesse, il est conseillé d'accompagner la future maman dans son équilibre de vie , que ce soit au niveau alimentaire mais aussi d'équilibre physique, énergétique, émotionnel et psychologique.

LE VECU DE LA FUTURE MAMAN AU 3^{EME} TRIMESTRE

LA PREPARATION A L'ACCOUCHEMENT

La préparation à l'accouchement traditionnelle, proposée à toutes les futures mamans, permet de mieux connaître les différentes étapes de l'accouchement et d'anticiper ce moment unique pour le vivre de manière plus sereine.

Comment se présente cette préparation?

- Aujourd'hui, la future maman peut bénéficier de huit séances de préparation à l'accouchement entièrement remboursées par la sécurité sociale.
- A partir du 7ème mois de grossesse, ces cours sont animés par un médecin ou par une sage-femme (le plus souvent) ou au sein de la maternité choisie. Ces cours se déroulent en petits groupes de femmes ayant une date prévue d'accouchement assez proche.
- L'objectif est de préparer les femmes enceintes à mieux vivre physiquement et psychologiquement le moment de la naissance.

LE VECU DE LA FUTURE MAMAN AU 3^{EME} TRIMESTRE

- Les cours de préparation à l'accouchement permettent de mieux gérer l'accouchement à venir et passe par l'apprentissage des gestes et des positions à connaître lors de l'accouchement, mais aussi par des exercices de relaxation physique et respiratoire, des exercices d'assouplissement des muscles du bassin afin de diminuer les douleurs lors du passage du bébé.
- Les différents cours permettent aussi aux futurs parents de poser toutes les questions sur le déroulement de l'accouchement, le processus de naissance et le post partum.
- Le médecin ou la sage femme est là pour apporter toutes les informations que ce soit au sujet de la péridurale et l'anesthésiste la pratiquant, le séjour à la maternité, l'après-accouchement avec des conseils sur l'alimentation de bébé (allaitement ou biberon), le suivi pédiatrique, la contraception etc... C'est aussi l'occasion de découvrir et visiter la maternité afin de se familiariser avec l'environnement de celle-ci...
- Une partie des séances est théorique et permet de mieux comprendre ce qui se passe lors de l'accouchement, les jours qui suivent à la maternité, sans oublier le retour à la maison.
- La partie théorique se complète par une partie pratique où la future maman apprend à respirer, à se relaxer et à pousser pour être fin prête le moment venu.
- Ces séances se vivent en groupe, ce qui permet de créer des liens avec d'autres mamans et d'y partager son vécu.
- Le papa, est encouragé à participer à ces séances, ce qui lui permet aussi de rencontrer d'autres futurs pères et d'échanger sur leurs préoccupations et questions autour de la paternité...