Mamavela

Le compagnon des 40 semaines

Chaque semaine de grossesse expliquée : le bébé, votre corps, les questions à poser à chaque rendez-vous.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

1. Bienvenue : comment utiliser ce compagnon 4
   - Écrit pour toutes les familles 4
   - Comment chaque semaine est construite 5
   - À propos des tailles et des poids 5
   - À propos des mots que nous employons 5
2. Comment se compte votre grossesse : SA, semaines de grossesse et mois 6
   - La semaine 1 commence avant que vous soyez enceinte 6
   - La date présumée d'accouchement : 41 SA en France 6
   - Pourquoi l'échographie peut changer votre date 7
   - Correspondance entre SA, semaines de grossesse et mois 7
   - Votre date est une fenêtre, pas un rendez-vous 7
   - Les mots du terme 8
   - Embryon ou fœtus ? 8
   - Mes dates 8

Un guide calme et sourcé, pensé pour la France : chaque semaine comptée en semaines d'aménorrhée, chaque examen à sa place, chaque numéro utile au bon endroit.

1. Bienvenue : comment utiliser ce compagnon

Vous l'avez sans doute déjà remarqué : une grossesse arrive avec énormément d'informations et très peu d'ordre. Une amie dit une chose, un forum en dit une autre, une application vous envoie chaque lundi une comparaison avec un fruit. Ce compagnon a été conçu pour faire l'inverse : vous offrir un seul endroit, calme et fiable, où revenir chaque semaine, et laisser le bruit dehors.

Tout ce qui est écrit dans ces pages vient de sources que vous pouvez vérifier vous-même. Pour la France : la Haute Autorité de santé (HAS), service-public.gouv.fr, l'Assurance maladie, Santé publique France et son site Manger Bouger, le Collège national des gynécologues et obstétriciens français (CNGOF) et l'Association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), dont les contenus sont repris sur Santé.fr, le service public d'information en santé. Nous y avons ajouté des sources internationales reconnues quand elles éclairent un point sans contredire les règles françaises : le guide semaine par semaine du NHS britannique, le Collège américain des gynécologues-obstétriciens (ACOG), l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et quelques études publiées dans des revues à comité de lecture. Chaque source figure dans la bibliographie, avec son adresse complète et sa date de consultation.

> **Une promesse importante.**
> Ce livre informe ; il ne remplace ni votre sage-femme, ni votre médecin, ni votre gynécologue-obstétricien, ni votre maternité. Il ne contient aucun diagnostic et aucune dose de médicament. Si quelque chose vous inquiète, vous n'avez besoin de la permission d'aucun livre pour appeler. Le chapitre 9 vous dit exactement quand appeler, et qui.

Écrit pour toutes les familles

Que ce soit votre premier bébé ou votre quatrième, que vous viviez cette grossesse avec un mari, une femme, un compagnon, une compagne, un co-parent ou seule, que votre bébé soit arrivé après des mois d'attente, grâce à une assistance médicale à la procréation, avec un don, ou qu'il vous ait complètement prise par surprise : ce livre est pour vous. Nous écrivons « votre partenaire » par commodité ; lisez-le comme « la personne sur qui vous vous appuyez ». Le chapitre 8 lui est consacré, et le chapitre 11 rassemble ce que disent les recommandations pour les jumeaux, la grossesse après 35 ans, l'AMP et la grossesse après une perte.

Il n'existe pas non plus de « bonne » façon de vivre sa grossesse, d'accoucher ou de nourrir son bébé. Une péridurale, une césarienne, le biberon, une reprise du travail rapide : rien de tout cela n'est un échec, et vous ne trouverez dans ces pages aucune phrase qui dise le contraire.

Comment chaque semaine est construite

De 4 à 41 SA, chaque semaine suit le même rythme, pour que vous sachiez toujours où regarder :

- **Votre bébé cette semaine** : sa taille et son poids moyens, et ce qui se met en place.
- **Ce que vous pouvez ressentir** : les changements fréquents et normaux, et ceux dont il vaut la peine de parler à votre sage-femme ou à votre médecin.
- **Est-ce normal ? Quand appeler ?** : un encadré court sur les questions qui reviennent le plus souvent à ce moment-là.
- **À faire cette semaine** : une petite liste à cocher.
- **Votre suivi** : les examens, échographies, dépistages et vaccins qui tombent généralement autour de cette semaine en France.
- **Mes notes** : des lignes pour vos pensées, vos questions pour le prochain rendez-vous, ou simplement ce que vous avez ressenti.

À propos des tailles et des poids

Les bébés grandissent à leur propre rythme : les tailles et les poids de ce livre sont des moyennes, pas des objectifs. Ils reprennent le calendrier de grossesse de l'AFPA publié sur Santé.fr, semaine d'aménorrhée par semaine d'aménorrhée. D'autres sources donnent des chiffres un peu différents, notamment parce que, pendant la première moitié de la grossesse, on mesure souvent le bébé du sommet du crâne aux fesses (ses jambes sont repliées), puis de la tête aux talons. Si votre échographiste vous donne d'autres mesures, ce sont les siennes qui comptent pour votre bébé.

À propos des mots que nous employons

En France, une grossesse sans difficulté particulière peut être suivie, au choix, par une sage-femme, un médecin généraliste, un gynécologue médical ou un gynécologue-obstétricien ; une grossesse à risque élevé est suivie par un gynécologue-obstétricien (HAS, 2016). Nous écrivons donc « votre sage-femme ou votre médecin » : lisez-y le professionnel qui vous suit. Nous appelons « maternité » l'établissement où vous avez prévu d'accoucher, et « SA » les semaines d'aménorrhée, l'unité qu'utilisent tous les soignants français. Le chapitre suivant explique tout.

2. Comment se compte votre grossesse : SA, semaines de grossesse et mois

La semaine 1 commence avant que vous soyez enceinte

C'est la première surprise de beaucoup de futures mamans. Les soignants comptent la grossesse en **semaines d'aménorrhée (SA)**, c'est-à-dire en semaines écoulées depuis le **premier jour de vos dernières règles**, et non depuis la conception. Pendant les deux premières semaines ainsi comptées, vous n'êtes pas encore enceinte : l'ovulation et la fécondation ont lieu, en moyenne, autour de la fin de la deuxième semaine.

L'AFPA (mpedia) le résume ainsi : les **semaines de grossesse (SG)** correspondent à l'âge réel du bébé depuis la fécondation, et elles ont toujours deux semaines de moins que les SA. Quand votre sage-femme vous dit que vous êtes à 10 SA, votre bébé a environ 8 semaines de vie depuis la conception.

Dans ce livre, toutes les semaines sont numérotées en SA, comme sur vos ordonnances, vos comptes rendus d'échographie et dans votre dossier de maternité. « 12 SA » veut dire : 12 semaines depuis le premier jour de vos dernières règles.

La date présumée d'accouchement : 41 SA en France

En France, la **date présumée d'accouchement (DPA)** est fixée par convention à **41 SA**, soit 39 semaines de grossesse (AFPA, mpedia). Cela représente 287 jours après le premier jour de vos dernières règles.

C'est une particularité française qu'il est utile de connaître si vous lisez des sources étrangères : aux États-Unis comme au Royaume-Uni, la date prévue d'accouchement est calculée à 280 jours, soit 40 semaines (ACOG). Les deux pays parlent du même bébé et de la même grossesse ; seule la convention change. Ne vous étonnez donc pas si une application américaine vous annonce une date une semaine plus tôt que celle de votre sage-femme : c'est la date de votre sage-femme qui compte.

Exemple. Si vos dernières règles ont commencé le 10 janvier, 287 jours plus tard vous amènent au 24 octobre : c'est votre DPA à la française. Une source américaine, qui compte 280 jours, vous donnerait le 17 octobre.

Ce calcul suppose des cycles réguliers d'environ 28 jours, avec une ovulation vers le 14e jour. L'ACOG rappelle ses limites : il ne tient compte ni d'un souvenir imprécis de la date des règles, ni des cycles irréguliers, ni des variations de la date d'ovulation. C'est pourquoi l'échographie du premier trimestre est si importante.

Pourquoi l'échographie peut changer votre date

La première échographie, dite **de datation**, a lieu entre **11 SA et 13 SA + 6 jours** (HAS). En mesurant la longueur du bébé du sommet du crâne aux fesses (la longueur cranio-caudale), elle permet de dater la grossesse avec précision et de compter les embryons. L'AFPA la présente comme le repère le plus fiable pour l'âge de votre grossesse ; quand vos cycles sont irréguliers ou que la date de vos dernières règles est incertaine, c'est la date échographique qui devient la référence de tout votre suivi. L'ACOG, de son côté, considère la mesure échographique du premier trimestre, jusqu'à 13 semaines et 6 jours, comme la méthode la plus précise pour établir ou confirmer l'âge de la grossesse.

Si votre sage-femme ou votre médecin corrige votre DPA après cette échographie, ce n'est pas une erreur ni un signe d'alerte : c'est le système qui fonctionne. Une fois la date fixée, elle ne bouge en principe plus. Si votre grossesse a été obtenue par fécondation in vitro, la date se calcule à partir de l'âge de l'embryon et du jour du transfert (ACOG).

Correspondance entre SA, semaines de grossesse et mois

L'administration (Assurance maladie, Caf, employeur) parle en **mois de grossesse** : « avant la fin du 3e mois », « à partir du 6e mois ». Les soignants parlent en **SA**. Ce tableau reprend la correspondance du calendrier de l'AFPA publié sur Santé.fr ; il vous servira tout au long du livre.

Mois de grossesse	Semaines d'aménorrhée (SA)	Semaines de grossesse (SG)	Chapitre de ce livre
1er mois	3 à 6 SA	1 à 4 SG	Premier trimestre
2e mois	7 à 10 SA	5 à 8 SG	Premier trimestre
3e mois	11 à 15 SA	9 à 13 SG	Premier trimestre
4e mois	16 à 19 SA	14 à 17 SG	Deuxième trimestre
5e mois	20 à 24 SA	18 à 22 SG	Deuxième trimestre
6e mois	25 à 28 SA	23 à 26 SG	Deuxième trimestre
7e mois	29 à 32 SA	27 à 30 SG	Troisième trimestre
8e mois	33 à 36 SA	31 à 34 SG	Troisième trimestre
9e mois	37 à 41 SA	35 à 39 SG	Troisième trimestre

Les limites exactes des trimestres varient d'une source à l'autre. Ce livre suit les mois de l'AFPA : le premier trimestre regroupe les trois premiers mois (jusqu'à 15 SA), le deuxième les mois 4 à 6 (16 à 28 SA), le troisième les mois 7 à 9 (29 à 41 SA). Les dates administratives qui vous concernent personnellement, comme le début du 6e mois ou celui de votre congé maternité, figurent dans le calendrier que l'Assurance maladie vous envoie après la déclaration de grossesse.

Votre date est une fenêtre, pas un rendez-vous

Peu de bébés naissent le jour exact de leur DPA. Une étude de Jukic et de ses collègues a suivi 125 grossesses spontanées dont le jour de l'ovulation était connu avec précision grâce à des dosages

hormonaux. Le délai médian entre l'ovulation et la naissance était de 268 jours, et, même en excluant les naissances prématurées, la durée naturelle des grossesses variait sur 37 jours (Human Reproduction, 2013 ; DOI 10.1093/humrep/det297 ; PMID 23922246). Autrement dit : des grossesses parfaitement normales n'ont tout simplement pas la même durée.

Les mots du terme

Repère	À quel moment	Ce que cela veut dire
Prématurité	Avant 37 SA	Une naissance avant 37 SA (ou 8 mois de grossesse) est dite prématurée (SOS Préma)
37 SA	Début du 9e mois	Un bébé qui naît à partir de ce moment n'est plus considéré comme prématuré (AFPA)
41 SA	DPA en France	Date présumée d'accouchement, fixée par convention
Au-delà de 41 SA	Dépassement du terme	La surveillance devient plus rapprochée et l'équipe peut proposer de déclencher l'accouchement (AFPA)

Aux États-Unis, l'ACOG distingue le « début de terme » (37 à 38 semaines et 6 jours), le « terme complet » (39 à 40 semaines et 6 jours), le « terme tardif » (41 semaines) et le « post-terme » (42 semaines et au-delà), toujours en semaines depuis les dernières règles, donc l'équivalent de nos SA. Ces mots sont utiles si vous lisez des sources anglophones ; en France, retenez surtout 37 SA et 41 SA.

Vous verrez aussi des notations comme « 33 SA + 4 j » : cela signifie 33 semaines d'aménorrhée et 4 jours.

Embryon ou fœtus ?

On parle d'**embryon** pendant les premières semaines, puis de **fœtus** quand les organes sont en place. Le NHS situe ce passage vers 8 SA ; le calendrier de l'AFPA l'évoque vers 13 SA. Les deux mots désignent votre bébé ; le changement de nom marque simplement une étape de son développement.

Mes dates

Premier jour de mes dernières règles :

Ma DPA calculée (41 SA) :

Date de l'échographie de datation et DPA retenue :

Mes 37 SA tombent le :

Mon début de 6e mois (calendrier ameli) :

Mon début de congé maternité prévu :

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 70 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/compagnon-grossesse-40-semaines/

Paiement unique, PDF immédiat.