



Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > Le premier trimestre de grossesse : 4ème semaine de grossesse

Partager Article
X



Le premier trimestre de grossesse : 4ème semaine de grossesse

Vous voilà arrivée à **4 semaines de grossesse**, soit **6 semaines d'aménorrhée**. Presque un mois déjà ! Cette semaine, encore beaucoup de choses se passent dans votre ventre que vous pouvez découvrir en poursuivant votre lecture.

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-4-semaines> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Le premier trimestre de grossesse : 4ème semaine de grossesse

Vous voilà arrivée à **4 semaines de grossesse**, soit **6 semaines d'aménorrhée**. Presque un mois déjà ! Cette semaine, encore beaucoup de choses se passent dans votre ventre que vous pouvez découvrir en poursuivant votre lecture.

Lundi 08 août 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ

Votre bébé commence à s'installer bien confortablement. La cellule œuf s'est implantée dans la paroi de votre utérus, le liquide amniotique et le placenta se forment et le diamètre de l'œuf fécondé affiche maintenant un beau 0,2 mm ! À **4 semaines**, l'**embryon** connaît une étape importante de son développement. C'est le début de ce que l'on appelle « l'organogenèse » : l'ébauche de nombreux organes internes commence à se dessiner, et les premiers signes de circulation sanguine apparaissent. Maintenant que vous êtes **enceinte de 4 semaines**, votre bébé ressemble à une petite virgule flottant dans le liquide amniotique et la circulation placentaire fœtale est opérationnelle. Depuis la conception, le poids de votre bébé a déjà été multiplié par 10 000 !

VOTRE CORPS

Le zygote, première cellule de votre futur bébé, s'est déjà divisé des centaines de fois. L'**embryon de 4 semaines** quitte les trompes de Fallope pour rejoindre votre utérus. Dès qu'il trouve un petit nid douillet, il s'y niche et s'y implante. On assiste à la libération d'une grande quantité d'hormones à ce moment-là. Elles sont essentielles pour votre bébé, garantissant qu'il ait tout ce dont il a besoin pour grandir. Grâce à ces hormones, vous serez dispensée de vos règles pendant toute la durée de votre grossesse. Elles participeront également à la formation du placenta. Ce dernier sert à alimenter le bébé en oxygène et en nutriments. Le placenta permet de protéger votre bébé de certains germes et polluants. Si vous n'avez pas arrêté de fumer, il pourrait être temps d'y penser : cela ne pourra qu'être bénéfique pour votre santé, celle de votre bébé et votre entourage. La meilleure des motivations, n'est-ce pas ?

NUTRITION

"Manger sainement" pendant la grossesse, qu'est ce que cela signifie concrètement ? Une bonne règle de base est de vous concentrer sur la qualité des aliments que vous consommez. Cela vous permettra d'instaurer de bonnes habitudes, dès le début de votre grossesse (que rien ne vous empêche de continuer par la suite ;-)). Préparez vos petits plats avec soin et attention vous permettra d'éviter des risques d'intoxication alimentaire. Les viandes devront être bien cuites. Soyez patiente si vous êtes gourmande, les steaks tartares et viandes saignantes pourront être à nouveau consommés après la grossesse et l'allaitement. Voici quelques règles d'hygiène simples à avoir en tête pour éviter au mieux les risques : se laver les mains soigneusement après avoir jardiné, s'être occupé de vos animaux de compagnie et surtout avant de cuisiner ;

- rincer abondamment les fruits et les légumes ;
- nettoyer régulièrement le réfrigérateur à l'eau savonneuse, à la javel ou avec un désinfectant approprié ;
- jeter les restes des jours précédents au sein desquels des bactéries auraient pu se développer.
- Il vaut mieux faire preuve de prudence pour préserver votre santé et celle de votre bébé.

CONSEILS

Il existe de nombreux compléments en vitamines et minéraux destinés aux futures mamans. D'après le corps médical, avoir une alimentation équilibrée suffit habituellement à couvrir ces besoins. Durant la grossesse, les besoins en fer, calcium, vitamine D et acide folique ont tendance à augmenter. Les compléments en vitamines peuvent donc compenser ces déficits. Comme pour tout médicament, il est préférable de consulter votre médecin avant de décider de prendre un complément alimentaire pendant votre grossesse. Il est le plus qualifié pour vous prescrire un complément répondant à vos besoins spécifiques. Une dose non adaptée de certains nutriments (vitamine A, vitamine D, sélénium, fluor) n'est pas conseillée pour votre bébé. Il vaut donc mieux faire confiance à votre médecin, que de prendre les devants. Vous pourrez aborder ce point lors de votre première consultation gynécologique. Celle-ci est à prévoir avant d'atteindre 3 mois de grossesse. Ce rendez-vous sera l'occasion de noter sur votre agenda la date de l'échographie du 1er trimestre, qui aura lieu lorsque vous serez autour de 12 semaines de grossesse. Votre médecin vous prescrira également des analyses de sang, nécessaires pour détecter d'éventuelles carences et les corriger rapidement pour que vous soyez en pleine santé !

En savoir plus ^[6]

Ce qu'il faut retenir

- **Grossesse 4 semaines - Grossesse 6 semaines aménorrhée - Le Club Nestlé Bébé**

Vous en êtes à votre 6^{ème} semaine d'aménorrhée, soit à votre 4^{ème} semaine de grossesse, votre date d'accouchement est prévu dans 35 semaines

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-4-semaines>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-4-semaines>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-4-semaines&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/lagrossesse2.jpg>

premier trimestre de grossesse : 4^{ème} semaine de grossesse

[3]

<https://twitter.com/share?text=Le%20premier%20trimestre%20de%20grossesse%20%3A%204%C3%A8me%20semaine>

premier trimestre de grossesse : 4^{ème} semaine de grossesse

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-4-semaines>

trimestre/grossesse-4-semaines

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/28371>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>