



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

[Accueil](#) > 1er Trimestre de grossesse : 9ème semaine de grossesse

Partager Article
X



1er Trimestre de grossesse : 9ème semaine de grossesse

Dans votre corps, deux cœurs battent en harmonie. Le cœur de votre bébé a trouvé son rythme. Découvrez sans plus attendre ce qui vous attend de palpitant maintenant que vous êtes à **9 semaines de grossesse**, soit **11 semaines d'aménorrhée** !

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-9-semaines> ^[1]

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



1er Trimestre de grossesse : 9ème semaine de grossesse

Dans votre corps, deux cœurs battent en harmonie. Le cœur de votre bébé a trouvé son

rythme. Découvrez sans plus attendre ce qui vous attend de palpitant maintenant que vous êtes à **9 semaines de grossesse**, soit **11 semaines d'aménorrhée** !

Lundi 08 août 2016

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

DÉVELOPPEMENT DU BÉBÉ

Les papilles gustatives et les organes du **foetus de 9 semaines** sont en cours de formation. La façon dont son corps se développe permet maintenant de le mesurer de deux manières différentes lors de l'échographie : du sommet de la tête au coccyx et du sommet de la tête aux talons. Les yeux de votre bébé sont maintenant recouverts d'une paupière et dans sa poitrine, un diaphragme sépare son cœur et ses poumons de son appareil digestif. Son cœur bat à son propre rythme, entre 110 et 160 bpm (battements par minute), bien plus vite que le vôtre ! Sous l'effet de l'adrénaline, il peut même être plus rapide. Le mieux pour lui est que vous restiez apaisée, dans la mesure du possible. Lorsque vous êtes énervée ou angoissée, soufflez un bon coup ! En vous concentrant sur votre respiration, vous arriverez plus facilement à garder votre calme.

VOTRE CORPS

Vu de l'extérieur, il est probable qu'en vous regardant la plupart des gens soient incapables de deviner aujourd'hui que vous êtes déjà **enceinte de 9 semaines**. Pourtant, le développement de votre bébé continue. Tant d'organes se sont déjà dessinés et de nombreux autres sont en cours de formation. Vous vous sentez peut-être plus fatiguée que vous ne l'auriez pensé, mais c'est tout à fait normal. C'est un petit être humain que vous fabriquez dans votre ventre !

NUTRITION

S'il n'est pas utile de manger deux fois plus pendant la grossesse, vous devez par contre boire pour deux ! Le liquide amniotique, selon le stade de votre grossesse, est composé d'eau. Constitué à 80 % d'eau également, le **foetus de 9 semaines** a besoin de ce précieux liquide pour conserver sa masse aqueuse. Et il n'est pas le seul : l'eau vous est tout aussi indispensable. Boire suffisamment permettra en effet à vos reins d'évacuer tous les déchets produits par votre bébé ainsi que les vôtres. Si vous avez souffert de vomissements ou s'il a fait très chaud, vous devez également éviter la déshydratation. Il vous faut boire environ 1,5 l par jour, un peu plus s'il fait chaud. Aussi, vous n'oublierez pas qu'il est déconseillé de consommer de l'alcool. Il vous faudra également réduire votre consommation de thé et café, car votre bébé et vous pourriez en subir les effets excitants. Préférez les eaux plates car les eaux gazeuses peuvent favoriser l'aérophagie. Si vous voulez varier les plaisirs, vous pouvez vous faire également des tisanes. Certaines plantes peuvent être particulièrement recommandées. Pour faire le bon choix, parlez-en à votre médecin.

CONSEILS

À **9 semaines de grossesse** jusqu'à votre accouchement et pendant l'allaitement, la consommation d'alcool est interdite. Si vous avez bu une bière ou un verre de vin au restaurant avant de vous apercevoir que vous étiez enceinte, il y a très peu de risques que cela ait affecté votre bébé. Il est cependant déconseillé de boire de l'alcool pendant le reste de votre grossesse, car le risque de syndrome d'alcoolisme fœtal, de fausse-couche et d'accouchement prématuré, ainsi que celui de poids de naissance faible augmente. Ne dit-on pas que « sans alcool, la fête est plus folle » ? Profitez-en pour découvrir et faire découvrir un « mocktail », les cocktails sans alcool n'ont jamais été aussi branchés !

[En savoir plus](#) ^[6]

Ce qu'il faut retenir

- **Grossesse 9 semaines - Grossesse 11 semaines aménorrhée - Le Club Nestlé Bébé**

Vous en êtes à votre 11^{ème} semaine d'aménorrhée, soit à votre 9^{ème} semaine de grossesse, votre date d'accouchement est prévu dans 30 semaines

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-9-semaines>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-9-semaines>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-9-semaines&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/lagrossesse2.jpg>

Trimestre de grossesse : 9^{ème} semaine de grossesse

[3]

<https://twitter.com/share?text=1er%20Trimestre%20de%20grossesse%20%3A%209%C3%A8me%20semaine%20du%20premier-trimestre/grossesse-9-semaines>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/premier-trimestre/grossesse-9-semaines>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/28396>

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