

MON BÉBÉ BOUGE EN MOI



LES MOUVEMENTS DU BÉBÉ

Depuis environ le 5^e mois de votre grossesse, vous sentez votre bébé bouger en vous. Ceci est toujours un signe bien rassurant, indiquant que votre bébé va bien et qu'il est en santé.

Chaque bébé fait des mouvements qui lui sont propres. Votre bébé peut bouger plus ou moins que les autres bébés. De plus, les mouvements de votre bébé peuvent changer d'une journée à l'autre.

En approchant sa naissance, votre bébé continuera de bouger, et il est important que vous le ressentiez toujours.

QU'EST-CE QUI AFFECTE LES MOUVEMENTS QUE JE PERÇOIS?

Plusieurs facteurs affectent les mouvements fœtaux que vous percevez, tels que :

- **L'heure de la journée** : les mouvements sont mieux perçus tôt en soirée.
- **Votre position** : si vous êtes couchée ou assise, vous percevez mieux les mouvements que si vous êtes debout.
- **Le tabagisme** : Les mouvements du bébé diminuent temporairement.
- **L'exercice** : Les mouvements du bébé ne devraient pas être affectés par les activités physiques.
- **La nourriture** : Contrairement à certaines croyances, la nourriture ou les jus sucrés n'augmentent pas les mouvements du bébé.
- **Les médicaments** : La majorité des médicaments n'affectent pas les mouvements fœtaux. Les quelques exceptions incluent les anti-dépresseurs et les narcotiques, qui sont associés à une diminution des mouvements.

SI MON BÉBÉ BOUGE MOINS, QUE DOIS-JE FAIRE?

Si vous constatez que votre bébé bouge moins que d'habitude, il est important de déterminer la cause. Souvent, ce n'est que parce que vous avez été très occupée et avez moins porté attention aux mouvements du bébé. Par contre, parfois, une diminution des mouvements fœtaux peut indiquer que votre bébé a besoin d'une évaluation pour déterminer son état de santé.

Vous pouvez faire vous-mêmes un simple test à la maison pour déterminer si votre bébé bouge assez. Ce test s'appelle **Décompte des mouvements fœtaux (DMF)**.

COMMENT FAIRE LE DÉCOMPTE DES MOUVEMENTS FŒTAUX

- Asseyez-vous confortablement, ou étendez-vous sur le côté (**tôt en soirée** préférablement).
- Concentrez-vous afin de ressentir et compter le nombre de mouvements distincts de votre bébé.
- Comptez jusqu'à ce que vous ayez senti 6 mouvements.
- Notez le temps requis pour atteindre les 6 mouvements.
- Si vous avez senti moins de 6 mouvements après 2 heures, veuillez aviser votre médecin/sage-femme, et/ou vous présenter à l'unité de triage du Centre familial de naissance pour qu'on puisse faire des évaluations additionnelles.

Si vous jugez que votre bébé bouge beaucoup moins ou plus du tout pendant quelques heures, veuillez aviser votre médecin/sage-femme et rendez-vous immédiatement à l'hôpital.

UTILISEZ CE TABLEAU POUR NOTER LES DÉCOMPTES

| Date | Heure du début | Indiquez chaque mouvement | | | | | | Heure de la fin | Durée |
|----------------------|----------------|---------------------------|---|---|---|---|---|-----------------|---------|
| | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | |
| Exemple : 10 fév. | 18h30 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | 18h55 | 25 min. |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |

Adapté des Lignes directrices de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (2007). *Fetal Health Surveillance: Antepartum and Intrapartum Consensus Guidelines*.