Fiche mémo : le 1er mois de grossesse

Dr Alix, gynécologue médicale — de 2 à 6 semaines d'aménorrhée (SA)

Côté bébé : une vie qui commence

2 SA

Fécondation

Rencontre ovocyte–spermatozoïde dans la trompe, puis l'œuf gagne l'utérus.

≈ 3 SA

Nidation

L'œuf s'accroche dans l'utérus. L'hCG passe dans le sang : détectable à la prise de sang.

4 SA

Test urinaire

Assez d'hCG pour un test urinaire. Petit sac visible en échographie, embryon pas encore.

5 SA

Vésicule vitelline

Petite bulle dans le sac (le « garde-manger » de bébé). Embryon encore trop petit.

6 SA

Grain de riz

Le cœur bat déjà, les ébauches des organes se mettent en place.

Côté maman : ce que vous pouvez ressentir

- **Fatigue** importante et normale, sommeil perturbé (pic fin du 2e mois) : écoutez votre corps, dormez si vous êtes fatiguée.
- **Seins** plus lourds, tendus, parfois douloureux. **Tiraillements** dans le bas-ventre comme des douleurs de règles : l'utérus travaille, ce n'est pas synonyme de fausse couche.
- **Nausées** souvent dès la fin du mois (pic fin 2e mois). Environ 30 % des femmes en ont peu ou pas.

NAUSÉES : MES CONSEILS

- **Fractionnez** les repas : 5 à 6 petites prises légères (l'estomac vide accentue les nausées).
- **Boire** par **petites gorgées** régulières.
- Compléments en vente libre : le **fer** peut majorer les nausées. Non recommandés en systématique ; acide folique seul si prescrit.

Les bons réflexes dès maintenant

- **Alcool et tabac : on stoppe net.** Un écart avant de savoir ? Pas de culpabilité, on tourne la page.
- **Toxoplasmose** : viande bien cuite, crudités lavées soigneusement. **Listériose** : éviter poissons et crustacés crus, fromages au lait cru, charcuterie, poisson fumé.
- **CMV** (virus des enfants de moins de 3 ans) : ne pas finir l'assiette de bébé ni sucer la tétine, bisous hors de la bouche, lavage des mains.
- **Acide folique (vitamine B9)** : idéalement avant la conception ; sinon pas de panique, en parler à votre médecin ou sage-femme pour la prescription dès que possible.
- **Sport** : en l'absence de contre-indication, vous pouvez continuer (marche, natation, yoga prénatal). Pas de sports de combat, plongée interdite, évitez la surchauffe.
- **Rapports sexuels** sans danger (sauf grossesse à risque, avis médical). **Manger mieux, pas pour deux.**

La to-do list du mois

- **Confirmer la grossesse** : prise de sang hCG au laboratoire, sans être à jeun ; ordonnance nécessaire pour le remboursement.
- **Choisir et contacter** votre médecin, sage-femme ou gynécologue : 1re consultation au 1er trimestre ; **échographie de datation** vers 6–8 SA ; **échographie du 1er trimestre** entre 11 et 13 SA + 6 jours.
- **En parler** à une ou plusieurs personnes proches et de confiance : le soutien aide face aux symptômes.

QUAND CONSULTER SANS ATTENDRE ? (urgences obstétricales ou médecin)

- **Saignements** ; **douleurs intenses** du bas-ventre, surtout d'un seul côté ; **fièvre** au-dessus de 38 °C ; **vomissements importants** qui empêchent de manger et de boire.

SOURCES

- Wilcox et al., Natural limits of pregnancy testing, JAMA, 2001 — doi.org/10.1001/jama.286.14.1759
- CNGOF, nausées et vomissements gravidiques, 2022 — doi.org/10.1016/j.gofs.2022.09.002
- Santé publique France, aliments à éviter et précautions pendant la grossesse — sante.fr/node/7070507
- HAS, dépistage systématique du CMV chez la femme enceinte, 2025 — has-sante.fr/jcms/p_3610208/fr/cytomegal…
- USPSTF, acide folique et anomalies du tube neural, JAMA, 2023 — doi.org/10.1001/jama.2023.12876
- HAS, prescription d'activité physique pendant la grossesse et le post-partum, 2022 — has-sante.fr/upload/docs/application/pdf…
- CNEOF, rapport et recommandations, 2023 — revue-vision.com/sites/www.revue-vision.…

Informations générales : elles ne remplacent pas l'avis de votre médecin ou de votre sage-femme. En cas de doute ou d'urgence, appelez le 15 (ou le 112).

Scannez pour voir la vidéo