

# Corps féminin

## avoir ses règles (f. pl)

J'ai mes règles. C'est mon premier jour.



## des serviettes hygiéniques (f. pl.)

Tu utilises des serviettes (hygiéniques) ou des tampons ?



## seins (m. pl.)

Avant mes règles, mes seins gonflent et deviennent douloureux.



## soutien-gorge (m.)

Je ne porte plus de soutien-gorge, et toi ?



## tomber enceinte

Quelle nouvelle ! Lucie est tombée enceinte !

## porter un bébé, être enceinte

Je ne savais pas qu'elle était enceinte.



## grossesse (f.)

Ce qui est génial pendant la grossesse, c'est qu'il n'y a plus de menstruation !

## accoucher de

À 21 ans, elle a accouché d'une fille.



## accouchement (m.)

C'était un accouchement dur et miraculeux à la fois.

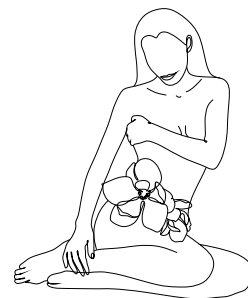


## utérus (m.)

Après l'accouchement, l'utérus rétrécit.

## allaitement (m.), allaiter

J'aimerais bien m'acheter une robe d'allaitement.



# Corps féminin

**Le cycle menstruel** dure normalement 28 jours, plus ou moins 5 jours.



Cykl menstruacyjny trwa zwykle 28 dni, mniej więcej 5 dni.

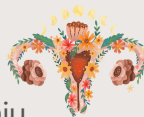
**L'allaitement** maternel est l'un des moyens les plus efficaces de préserver la santé et d'assurer la survie de l'enfant.

Karmienie piersią jest jednym z najskuteczniejszych sposobów zachowania zdrowia i zapewnienia dziecku przeżycia.



Après la naissance, **les contractions** de l'accouchement font place aux tranchées, des contractions qui servent à réduire la taille de l'utérus et à éviter une trop grande perte de sang. L'utérus ne reprendra toutefois sa taille normale qu'environ 4 à 8 semaines plus tard.

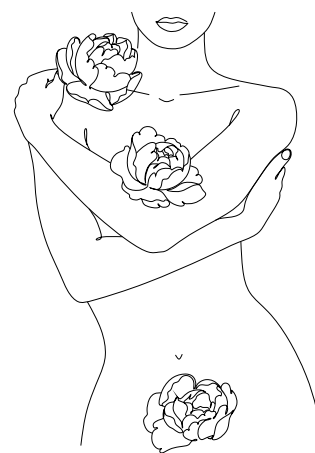
Po porodzie **skurcze porodowe** ustępują miejsca skurczom macicy, skurczom, które służą zmniejszeniu rozmiaru macicy i zapobiegają nadmiernej utracie krwi.



Jednak macica nie powróci do swoich normalnych rozmiarów aż do około 4 do 8 tygodni później.

Plusieurs mois seront nécessaires pour reprendre votre poids d'avant **la grossesse.**

Powrót do wagi sprzed ciąży zajmuje kilka miesięcy.



# Corps féminin



**EXERCICE:** Przetłumacz zdania.

1) Karmisz piersią?

.....

2) Mam okres. Boli mnie brzuch.

.....

3) Mam nabrzmiałe piersi.

.....

4) Louise jest w ciąży. Wiedziałaś?

.....

5) Staramy się o dziecko.

.....

1) *Tu allaites [ton bébé] ?*

2) *J'ai mes règles. J'ai mal au ventre.*

3) *J'ai des seins gonflés.*

4) *Louise est enceinte. Tu le savais ?*

5) *On essaie d'avoir un bébé.*

## RECOMMANDATION

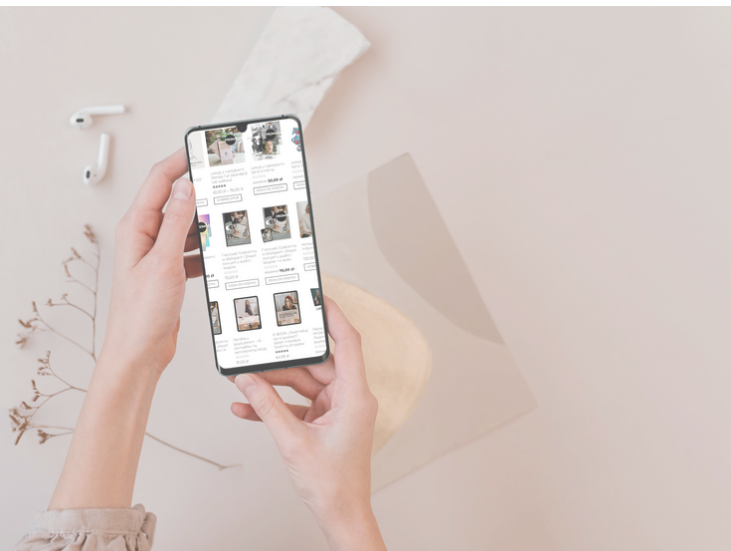


Je vous recommande deux vidéos réalisées par Maud Bettina-Marie.

Sur l'endométriose : <https://www.youtube.com/watch?v=xZkn7y6cVTc>



Sur la grossesse : <https://www.youtube.com/watch?v=46QUXA43oaY>



PROMOCJA W LITERKOWYM  
SKLEPIE DLA CIEBIE  
10% na wszystko  
**kod:** merci10  
do 30 marca 2024



Corps féminin

