

) Introduction (

Aujourd'hui, la grossesse et la naissance sont considérées *a priori* comme étant des périodes à risques pour la femme et son futur bébé. Au mépris des chiffres qui montrent que les vrais « risques » ne représentent qu'environ 10% des grossesses. D'où une ribambelle d'examens et de contrôles tout au long de ces neuf mois, et, au bout du compte, un accouchement hypermédicalisé, dont vous n'êtes plus, vous et votre compagnon, que de simples spectateurs.

Dans ce livre, vous découvrirez quels examens du calendrier de grossesse sont vraiment obligatoires et utiles et lesquels le sont moins... voire beaucoup moins ! Vous apprendrez comment vous réapproprier votre accouchement, au travers d'un projet de naissance si, comme l'immense majorité des futures mamans, vous allez donner naissance à votre enfant en milieu hospitalier. Vous saurez tout, aussi, sur la manière de choisir votre doula si vous en souhaitez une, votre sage-femme libérale si vous optez pour un accompagnement global à la naissance ou comment préparer et vivre la naissance de votre bébé à domicile ou en maison de naissance si tel est votre choix.

Ce livre vous accompagnera tout au long de votre grossesse et de vos suites de couches en vous présentant à chaque fois les alternatives les plus naturelles et les

plus douces pour vous occuper de vous tout en protégeant votre bébé. Et comme l'attente et l'arrivée d'un enfant sont aussi une affaire de couple et de famille, il intègre vos proches dans cet évènement, en vous donnant les clés pour vivre au mieux cette période de votre vie avec votre compagnon et vos éventuels aînés. Il vous donne, enfin, quelques pistes pour amorcer un maternage intensif, basé sur une proximité physique et émotionnelle accrue avec votre tout-petit.

Les auteurs

Catherine Piraud-Rouet et **Emmanuelle Sampers-Gendre** sont journalistes spécialisées (Grandir autrement, Parents, Neuf mois...) et à elles deux... mamans de cinq enfants.