

Se découvrir enceinte 15

Notre corps et son cycle 16

Confirmer sa grossesse 21

- A l'intérieur de vous 21
- Comment savoir? 21

Premier trimestre : Le temps des choix 27

Ce qui se passe dans votre ventre... 28

Choisir le mode de naissance de votre enfant 32

- Accoucher à la maternité 32
- L'accompagnement global à la naissance 52
- Accoucher en plateau technique 57
- L'accouchement à domicile 59
- Accoucher en maison de naissance 68

Santé : la grossesse n'est pas une maladie! 73

- Le « package médical » de la grossesse : que prendre, que laisser de côté? 73
- Les petits maux de début de grossesse : comment les surmonter avec l'appui des médecines douces 88
- Des saignements : comment réagir? 90

La grossesse, un bouleversement pour toute la famille 94

- Vous, votre homme et votre couple : le grand chambardement! 94
- Votre bout de chou va devenir l'aîné (e)... 96
- Vous allaitez toujours votre aîné? Ce qui peut changer au cours de ces neuf mois... 97



Deuxième trimestre : Le temps de la préparation 101

Ce qui se passe dans votre ventre... 102

Organiser la naissance 105

- Faire un projet de naissance 105
- Etre accompagnée par une doula 113
- Accoucher à domicile : un choix et une préparation à deux 119

Se préparer à la naissance 123

- La préparation classique : un apprentissage collectif souvent trop théorique 126
- La sophrologie 128
- Le yoga prénatal 130
- La préparation aquatique à la naissance 131
- Le chant prénatal 134
- L'haptonomie 136
- Et d'autres préparations moins connues... 138
- Les médecines naturelles, des « plus » pour accompagner votre grossesse 150

Psychologie 156

- Le sexe du petit ange : le connaître ou pas? 156
- Faut-il amener les aînés aux échographies? 157
- Comment accompagner votre enfant dans son nouveau statut de futur (e) grand (e) frère ou sœur? 157
- Quand la grossesse n'est pas le rendez-vous idyllique tant attendu... 160

Vie quotidienne 164

- Alimentation : Manger pour être bien et pour qu'il se porte bien 164
- Belle, naturellement... 179
- Exercice physique : sachez lever le pied à bon escient! 183

- Voyagez de préférence ce trimestre! 186
- Porter l'aîné alors que le ventre s'alourdit... 187
- Faut-il préparer ses seins à l'allaitement? 188
- Le périnée : pourquoi le préparer et comment? 190
- Files d'attente et caisses : oui, vous êtes prioritaire! 192
- Au travail : la loi protège votre grossesse 192

Santé 194

- Les petits maux du deuxième trimestre et leurs remèdes naturels 194
- Se soigner pendant la grossesse : haro sur l'automédication! 197
- Les grossesses dites « à risques » : quel suivi? Quel accouchement possible? 200
- Quand la grossesse ne se passe pas comme prévu... Le deuil périnatal 210



Troisième trimestre : le temps de l'organisation

Ce qui se passe dans votre ventre... 218

Psychologie 221

- Humeur et libido : les montagnes russes! 222
- La peur de l'accouchement 224
- Et les futurs papas dans tout ça? 227
- Laisser les aînés assister ou non à la naissance : un choix personnel... 230

Vie quotidienne 232

- Matériel, layette... de quoi avez-vous vraiment besoin? 232
- Une liste de naissance alternative : osez demander des services! 239
- Le blessingway ou rituel de bénédiction de la future mère 241
- Si vous comptez porter bébé : ne faites pas l'impasse sur l'atelier de portage! 246
- Votre valise pour la maternité 246

Santé 250

- Les petits maux du troisième trimestre et leurs remèdes naturels 250
- Neuvième mois : bébé est encore en siège? Pas de panique! 254

Donner la vie autrement

Le début du travail 258

- Proche du terme : des remèdes « nature » pour favoriser la mise en route du travail et éviter le déclenchement artificiel 258
- Les signes annonciateurs du début du travail 261
- Quand partir à la maternité? 262
- Quand appeler sa sage-femme dans le cadre d'un accompagnement global? (accouchement à domicile, plateau technique, maison de naissance) 264
- L'arrivée sur votre lieu d'accouchement 265

Au cœur de l'accouchement 272

- La physiologie de l'accouchement : comprendre ce qui se passe dans son corps 272
- La douleur 280
- Quand les choses ne se passent pas exactement comme prévu... 306

Récits de naissances heureuses car respectées 312



De la maternité au maternage

Poser les jalons d'une relation intense avec votre enfant 350

- L'allaitement : nourrir bébé à la source 350

Vers un maternage proximal 365

- Favoriser une proximité physique intense avec bébé 365
- Avoir une approche « nature » des soins 374
- Maternage et mode de vie : pas de modèle type! 382

Index 386

Accueillir bébé dans la douceur 322

- Du côté de bébé... 322
- Du côté de maman... 324

Pour des suites de couches « zen » : préservez votre cocon! 330

- Les jours qui suivent la naissance : soyez égoïste! 330
- Dans les semaines qui suivent : retrouvez en douceur la femme sous la mère 342

