

Votre disposition psychologique	17
Les bouleversements psychologiques pendant la grossesse	18
La réaction des frères et sœurs	21
En résumé	23
À savoir avant de faire un bébé	25
Les questions d'hérédité	25
Les antécédents familiaux	28
L'âge des parents	30
Être prête dans votre corps	35
La consultation préconceptionnelle	35
L'examen clinique	36
L'arrêt de la contraception	36
L'ovulation	38
Êtes-vous enceinte?	40
L'alimentation avant la grossesse	40
L'alcool et la grossesse	41
Les méfaits du tabac	42
L'usage de drogues	44
La prise de médicaments	45
Les vaccins	48
Les dents	48
Les polluants dangereux pour votre grossesse	49
Les choses importantes auxquelles vous devez penser	53
Si la grossesse se fait attendre	55
Quand le doute s'installe	55
La première consultation	55
L'âge : premier facteur de fécondité	56
Le parcours médical	57
Les réponses de la médecine face à l'infertilité	59
L'adoption	65

• L'ÉVOLUTION DE VOTRE GROSSESSE EN IMAGES • 69

• VOTRE GROSSESSE MOIS APRÈS MOIS • 81

1^{er} mois	83
Côté bébé	83
Côté maman	85
Et dans votre tête, comment ça se passe?	90
Le suivi médical	91
Les grossesses à risque	98
Dans quels cas faut-il consulter rapidement?	100
Votre bébé, semaine après semaine	102
2^e mois	105
Côté bébé	105
Côté maman	106
Le suivi médical	109

Les démarches administratives	117
Votre bébé, semaine après semaine	120
3^e mois	123
Côté bébé	123
Côté maman	125
Le suivi médical	126
Les démarches administratives	131
Votre bébé, semaine après semaine	134
4^e mois	137
Côté bébé	137
Côté maman	138
Et dans votre tête, comment ça se passe?	140
Le suivi médical	142
Les démarches administratives	146
Votre bébé, semaine après semaine	148
5^e mois	151
Côté bébé	151
Côté maman	154
Le suivi médical	161
Votre bébé, semaine après semaine	164
6^e mois	167
Côté bébé	167
Côté maman	168
Le suivi médical	169
Votre bébé, semaine après semaine	174
7^e mois	177
Côté bébé	177
Côté maman	179
Et dans votre tête, comment ça se passe?	180
Le suivi médical	181
Les démarches administratives	184
Votre bébé, semaine après semaine	186
8^e mois	189
Côté bébé	189
Côté maman	190
Le suivi médical	192
Quand bébé se présente en siège	196
Votre bébé, semaine après semaine	202
9^e mois	205
Côté bébé	205
Côté maman	207
Le suivi médical	213
Les démarches administratives	217
Votre bébé, semaine après semaine	220
Votre accouchement	223
Où accoucher?	223
Quand partir à la maternité?	226
Le travail, l'accouchement, la délivrance	229

« Vais-je avoir mal ? »	248
Bébé vient au monde	253
Comment allez-vous vivre l'accouchement ?	264
Votre séjour à la maternité	267

• DE RETOUR À LA MAISON •

275

Les premiers jours dans la vie de bébé	277
Le temps des découvertes	277
Anticiper et organiser	277
À l'écoute du rythme de bébé	278
L'arrivée dans la famille	281
L'alimentation des premiers jours	283
La toilette de bébé	286
Le suivi médical de votre bébé	289
Les sorties avec bébé	294
Choisir d'allaiter	297
Les bienfaits de l'allaitement	297
Les secrets de la lactation	299
Comment donner le sein ?	301
Tirer son lait	302
Comment se nourrir quand on allaite ?	303
Donner le biberon	309
Choisir le mode d'alimentation	309
Choisir le biberon, la tétine et le lait	310
Préparer les biberons	314
L'art du biberon	317
Retrouver la forme	319
Votre corps après l'accouchement...	320
Si des problèmes surviennent	324
Votre consultation médicale après l'accouchement	328
Et dans votre tête, comment ça se passe ?	329
Votre sexualité après l'accouchement	331
Votre alimentation après l'accouchement	339
Le sport après l'accouchement	341

• LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ •

345

Votre bien-être pendant la grossesse	347
Votre alimentation	347
Votre beauté	351
Sport et grossesse	355
Les massages	357
Sexualité et grossesse	358
En cas de grossesse multiple	361
Les différents types de grossesses gémellaires	362
Le suivi d'une grossesse multiple	364
L'accouchement	366

Les petits maux de la grossesse	371
Les problèmes digestifs	371
Les manifestations bucco-dentaires	378
Les douleurs et tiraillements au ventre	379
Le mal au dos (lombalgies)	380
La sciatique	381
Les crampes, les fourmis dans les membres	382
Les problèmes de circulation, les varices et les troubles veineux	384
Les maladies bénignes du nez, de la gorge et des oreilles	386
Les problèmes cutanés	387
Les troubles génitaux et urinaires	389
Les vertiges, la fatigue	390
Les malaises	391
L'essoufflement	392
Les insomnies	392
Une prise de poids trop importante	393
Les problèmes plus graves	397
Le diabète gestationnel	397
L'hypertension artérielle gravidique et ses complications	398
L'anémie	399
La toxoplasmose	399
La rubéole	399
La listériose	400
L'infection à cytomégalovirus	400
La varicelle	401
L'herpès	401
Les infections urinaires	402
Les virus de la grippe	402
Le virus de l'immunodéficience humaine (VIH)	405
Les problèmes liés au facteur Rhésus	405
Quand ça se passe mal	407
Lorsque la grossesse s'interrompt	407
Une naissance prématurée	412
Les anomalies fœtales	418
L'interruption médicale de grossesse (IMG)	421
Le deuil périnatal	423
Les problèmes de santé à la naissance	425
Les traumatismes au cours de la grossesse	427
La dépression postnatale	429

• EN PRATIQUE •

433

Comprendre le compte rendu d'échographie fœtale	434
Les courbes de croissance	439
Glossaire médical	445
Les démarches administratives	457
Index	487

