



Sommaire

Chap. 1/ JE VEUX UN BÉBÉ

- Mais est-ce le bon moment ? p 10
- Ça ne marche pas : que faire ? p 13

Chap. 2/ JE SUIS ENCEINTE

- Ça y est, vous attendez un bébé p 20
- Ce qui se passe dans votre corps p 22
- Ce que vous ressentez p 23
- Ce que vous faites p 24
- Développement de l'embryon p 27
- À trois mois p 28

Chap. 3/ DÉROULEMENT DU 2^{ÈME} TRIMESTRE

- L'annonce p 34
- L'entretien du 4^{ème} mois p 35
- Au 2^{ème} trimestre, ce qui se passe pour vous p 35
- Aspects chronologiques p 38

Chap. 4/ DÉROULEMENT DU 3^{ÈME} TRIMESTRE

- Un nouveau ressenti, des métamorphoses p 42
- La consultation avec l'anesthésiste p 44
- On se prépare à l'arrivée de Bébé p 45
- Développement in utero p 47

Chap. 5/ MON COUPLE

- 1^{er} trimestre p 52
- 2^{ème} trimestre p 53
- 3^{ème} trimestre p 54
- Après l'accouchement : retrouvons-nous ! p 55
- L'allaitement : un problème ? p 56
- Le fonctionnement au quotidien p 58

Chap. 6/ ÊTRE EN FORME(S)

- L'alimentation p 62
- Le sommeil p 68
- Le bien-être p 69
- Le sport p 70

Chap. 7/ LE JOUR J

- Les différents types d'accouchement p 78
- Les phases de l'accouchement p 79
- Les premières heures de Bébé p 85
- L'alimentation p 87
- Les premières heures de Maman p 90

Chap. 8/ LE RETOUR À LA MAISON

- Quand Bébé arrive dans sa maison p 95
- Le rétablissement de Maman p 106

Chap. 9/ LA PLACE DU PÈRE EST PRIMORDIALE

- Quand commence-t-elle ? p 112
- Elle implique quoi ? p 114
- Le jour J p 117
- Quand Bébé est là p 120
- Un mot clé : la spontanéité p 122

Chap. 10/ VOUS N'ÊTES PAS COMME TOUT LE MONDE

- Les grossesses particulières p 126
- Les complications p 135

Chap. 11/ LA MATERNITÉ... AILLEURS

- L'universel p 142
- Les particularités p 146

Pour conclure p 153

Bibliographie et filmographie p 154