

Ma grossesse et moi

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Ma grossesse et moi [Texte imprimé] / Véronique Deiller ; illustrations, Isabelle Maroger

Auteur(s) : Deiller, Véronique

Autre(s) responsabilité(s) : Maroger, Isabelle (1979-....) (Illustrateur)

Mention d'édition : [Nouvelle éd.]

Publication : Paris : Solar éditions, DL 2021

Fabrication / Impression : Paris : Solar éditions

Description matérielle : 1 vol. (95 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

Collection : Mon cahier

ISBN : 978-2-263-17351-6

EAN : 9782263173516

Appartient à la collection : Mon cahier (Paris) 2490-8088 2021

Autre variante du titre : [Mon cahier ma grossesse et moi.]

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 618.2 23

Note(s) : Bibliogr. p. 95. Webliogr. p. 94

Résumé ou extrait : Un cahier pratique et plein d'humour qui accompagnera les futures mamans durant 9 mois et les aidera à profiter d'une grossesse zen et épanouie ! Pour accueillir bébé bien préparée, et en toute sérénité ! Pour les futures mamans (et futurs papas !) qui veulent tout savoir sur la grossesse : comment évolue bébé pendant 9 mois ? Quels sont les rendez-vous médicaux à ne pas rater et à noter sur le cahier ? Quels aliments sont interdits ? Comment échapper aux petits tracas de la grossesse ? Comment évolue le couple vers la parentalité ? Véronique Deiller, spécialiste de la grossesse, accompagne les futures mamans pour les aider à prendre soin d'elles et à se sentir pleinement épanouies, trimestre après trimestre. Fini les nausées, le mal de dos et autres vergetures, place aux meilleures astuces et aux conseils

d'experts pour un suivi au top ! Au programme, chaque trimestre : - Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ? Bébé bouge et évolue, mois après mois ! - Je prends soin de notre santé : je revisite ma liste de courses, les aliments interdits, les recettes gourmandes à cuisiner...). - Adieux mes petits maux ! Avec des soins antinausées et antitaches brunes, des masques de beauté, des conseils alimentaires, des recettes gourmandes spéciales grossesse... - Je m'organise ! Des tableaux astucieux avec les consultations indispensables à noter sur son cahier, et tout ce qu'il faut savoir pour faire un projet de naissance... - Notre vie à deux... avant d'être 3 ! Connaître ou pas le sexe de bébé ? Zoom sur la vie de couple et le rôle du futur papa... - Et parce que la grossesse n'est pas un long fleuve tranquille, les lectrices trouveront dans ce cahier le meilleur guide de survie pour bien choisir le prénom de bébé, sélectionner une maternité et une préparation à la naissance adaptée, inscrire leur bébé en crèche, poser leur congé mater'... et rester zen jusqu'au jour J ! - Alors, bien préparées, les femmes aborderont leur accouchement avec sérénité, armées de solutions...

Sujet - Nom commun : Femmes enceintes -- Santé et hygiène
Grossesse