

## **Mon corps après bébé**

Type de contenu : Texte Image fixe

Type de médiation : sans médiation

Titre(s) : Mon corps après bébé [Texte imprimé] : tout, ou presque, se joue avant 6 semaines : protégez votre avenir de femme ! / Dr Bernadette de Gasquet ; illustré par Astrid M.

Auteur(s) : Gasquet, Bernadette de (1946-....)

Autre(s) responsabilité(s) : AstridM (1978-....) (Illustrateur)

Publication : Vanves : Marabout, DL 2018

Fabrication / Impression : Vanves

Description matérielle : 1 vol. (255 p.) : ill. en coul. ; 22 cm

ISBN : 978-2-501-12887-2

EAN : 9782501128872

Titre ajouté par le catalogueur : En pleine forme après bébé

Autres classifications : 610

Classification décimale Dewey : 613.704 5 23

Note sur les titres associés : Titre d'une autre édition : En pleine forme après bébé

Résumé ou extrait : Dans les médias, on vante les stars qui ont un corps « de jeune fille » en sortant de la maternité : cela véhicule une image source de complexes et surtout d'idées fausses sur comment notre corps fonctionne. Après 9 mois de bouleversement total de l'organisme, il faut en effet bien 6 semaines pour que le corps se rééquilibre. Dans ce guide très concret, illustré par les joyeux dessins d'Astrid M, Bernadette de Gasquet met une fois de plus son expertise au service des femmes et partage des conseils très concrets pour aider au bon repositionnement des organes, gérer le quotidien sans se faire mal au dos, avec les bonnes positions pour porter son bébé, comment se relaxer et détendre son corps, comment remuscler ses abdominaux et prendre soin de son périnée... Un livre indispensable à toutes les mamans!

Sujet - Nom commun : Gymnastique prénatale et postnatale

Mères -- Santé et hygiène

Puerpéralité