

LE GUIDE DE L'ACCOUCHEMENT

Par Benoît Le Goedec

Un guide clair et détaillé pour aider les futures mamans à se préparer à l'accouchement et à accueillir leur bébé.

Attendre un enfant est source de bonheur mais aussi d'anxiété. Ce petit livre, facile à consulter, donne les réponses aux diverses interrogations des futures mamans ainsi que des conseils pour aborder sereinement cet événement si particulier dans la vie d'une femme.

L'ouvrage comporte trois parties.

• Le dernier mois

- **Le suivi médical en fin de grossesse** : la visite chez l'anesthésiste, les petits problèmes de santé courants et les moyens d'y remédier...
- **L'état d'esprit de la future maman** : des rêves perturbants, la crainte de l'accouchement, l'impatience de découvrir son bébé, le doute d'être une « bonne » maman...
- **La préparation à l'accouchement** : les différentes méthodes et leurs particularités, des exercices pour apprendre à respirer et à se détendre, comment identifier les contractions...

• L'accouchement

- **L'arrivée à la maternité** : les divers intervenants, la pose d'un monitoring, le suivi de la dilatation du col...
- **En salle de naissance** : la péridurale et les autres moyens de soulager la douleur, les différentes phases de l'accouchement, le rôle du compagnon, dans quel cas programmé une césarienne, les naissances multiples...
- **La naissance** : la découverte de son bébé, la première tétée, le premier biberon, le premier examen médical...

• Les premiers jours

- **Les soins à la maman** : la surveillance de base, en cas d'épisiotomie, de césarienne...
- **Les soins au bébé** : la toilette, le change, l'habillement
- **Le suivi médical du nouveau-né** : le contrôle de son poids, l'aspect de ses selles, les soins en cas de jaunisse...
- **Les bases des relations affectives**

En outre, une **dizaine de pages questions-réponses** concrètes pour répondre aux préoccupations des femmes enceintes sur le point d'accoucher. Des dossiers en fin d'ouvrage pour en savoir plus sur *les pleurs du nouveau-né*, *la contraception* et *la rééducation du périnée*.

Benoît Le Goedec exerce la profession de sage-femme en libéral, ainsi qu'en milieu hospitalier ; il a participé au *Petit Larousse de la grossesse (2009)*.

Le guide de l'accouchement, Benoît Le Goedec

18,3 x 23,5 cm, 128 pages, 70 illustrations en couleurs, broché avec rabats, **9,90 €**

