

## À lire pendant la grossesse : nos recommandations de livres thématiques



@camillelnd, @ebrousseau, @mamaoohum, @ponoode, @camillemarchet et moi avons décidé de rassembler nos recommandations de lecture pendant la grossesse en 2 articles. Dans un premier article, nous avons présenté nos recommandations de livres généralistes sur la grossesse et son évolution. Ce second article se focalise sur des livres thématiques :

- Alimentation pendant et après la grossesse
- Accouchement
- Allaitement
- Post-partum
- Soins des nouveaux-nés

### Alimentation pendant et après la grossesse

#### Enceinte et végétarienne Hélène Defossez



« Pas toujours facile d'être végétarienne, végétalienne ou végane à un moment aussi particulier que la grossesse, de trouver les réponses à ses questionnements, d'affronter ceux de l'entourage et de renforcer sa certitude de bien faire, notamment en matière de choix alimentaires. L'auteure de ce livre partage avec humour et déconction son expérience de jeune maman végétarienne en prodiguant ses conseils aux futures mères, que ce soit pour les différentes étapes de la grossesse, la naissance ou les premiers mois de l'enfant : besoins alimentaires particuliers, maux et désagréments divers, séjour à la maternité et préparation du retour à la maison, allaitement, diversification du régime alimentaire du bébé végétarien... Des témoignages, des recettes et des idées de menus équilibrés complètent cet ouvrage, rédigé sous le contrôle de plusieurs médecins et d'une diététicienne. »

Je suis végétarienne. Avant ma grossesse, je faisais déjà attention à mon alimentation pour être sûre de manger équilibré. Mais lorsque j'ai su que j'étais enceinte, j'avais besoin de conseils sur les besoins alimentaires spécifiques à la grossesse et l'allaitement. Ce livre m'a apporté les informations diététiques dont j'avais besoin. Je pense que ce livre est très utile, et pas seulement quand on est végétarienne.

AVIS DE @BERNATUT

### Accouchement

#### Pour une naissance sans violence Frédéric Leboyer



« Quand les enfants viennent au monde ils hurlent au lieu de respirer. Dans ces cris de nouveau-nés qu'y a-t-il ? Se pourrait-il que naître soit douloureux pour l'enfant autant qu'accoucher l'était, jadis, pour la mère ? Cette souffrance qu'est, pour le bébé, la naissance, qui s'en soucie ? Ne peut-on la lui éviter ? »

Écrit en 1980, ce livre était avant-gardiste. Il décrit, d'un point de vue du bébé, ce que vit et ressent l'enfant avant, pendant, et juste après l'accouchement. Il explique aussi comment ses 5 sens sont mis à rude épreuve et parfois agressés : lumière vive, environnement bruyant, choc de température, liberté de mouvement... Ce livre, qui se lit assez rapidement, fait bien prendre conscience des émotions qu'un bébé peut ressentir et que la naissance peut être un moment très désagréable pour lui, voire le marquer durablement, si on ne fait pas attention. Ce livre m'a fait beaucoup réfléchir avant la naissance de ma fille.

AVIS DE @BERNATUT

### Le guide de la naissance naturelle – Retrouver le pouvoir de son corps Ina May Gaskin



« Accoucher chez soi, en maison de naissance ou en maternité... La sage-femme la plus célèbre au monde révèle les capacités insoupçonnées du corps de la femme. Un best-seller enfin en français. À partir de récits de naissance qui transmettent un sentiment de joie et de confiance, et de forte de quarante années d'expérience, Ina May Gaskin examine les pratiques obstétricales proposées aux femmes, pour les aider à choisir celles qui sont réellement à leur avantage. Cette bible de l'accouchement nous fait redécouvrir une sagesse oubliée : l'ouverture du corps est liée à l'ouverture de l'âme, ce qui donne à l'enfantement sa pleine dimension spirituelle. Enfin, secret bien gardé, l'accouchement est un acte de la vie sexuelle et certaines femmes le vivent comme une expérience orgasmique ou extatique. Un livre sans tabou, indispensable pour les futures mères comme pour les professionnels de santé, enrichi d'un annuaire international d'adresses utiles, le MamaScope. »

Un livre facile à lire et accessible. Un vrai livre d'empouvoirement des femmes sur leur accouchement.

La première partie est un ensemble de récits d'accouchements physiologiques qui se passent bien. Indispensable pour contrecarrer tout ce qu'on entend de négatif sur l'accouchement. Tous ces récits m'ont énormément aidé à me sentir capable et à ancrer dans mon inconscient les capacités de mon corps.

Dans la seconde partie du livre, Ina May Gaskin aborde la physiologie de l'accouchement. Il permet de bien comprendre le déroulement de l'accouchement mais aussi l'aspect psychologique de la douleur et l'importance d'être entouré de personnes de confiance pour qu'il se passe bien. J'ai particulièrement apprécié la représentation du col comme un sphincter et ce qui peut jouer sur son ouverture / fermeture pendant l'accouchement. Cette image et les conseils donnés par Ina May Gaskin m'ont énormément aidé durant mon accouchement.

AVIS DE @BERNATUT

Dans une première partie, le livre présente des récits d'accouchements, la plupart hors de structure hospitalières, vus par l'œil d'une sage femme. Intéressant aussi pour se mettre en situation : « et si ça marrivait ? », cela peut engager le dialogue sur des points particuliers de l'accouchement avec le personnel médical qui vous accompagne. Dans l'autre, des renseignements sur l'accouchement physiologique, son déroulement et ses avantages (cycles hormonaux vertueux, attachement, santé du bébé et de la mère). L'autrice étant nord américaine, certains détails ou médicaments n'ont pas forcément lieu d'être dans votre pays de résidence.

AVIS DE @CAMILLEMARCHET

### J'accouche bientôt : Que faire de la douleur ? Maïté Trélatin



« Depuis la nuit des temps, les femmes mettent au monde leur petit d'Homme. Ce moment est bien souvent vécu comme une épreuve douloureuse. Pourquoi ? Quelle est cette douleur ? Fait-il aller à sa rencontre ou la fuir ? Pourquoi est-elle si souvent vécue comme une souffrance ? L'analyse gynécologique est-elle la solution ? En connaissance nous les conséquences ? Ce livre allie une approche scientifique de la naissance, accessible à tous, à une réflexion sur la douleur en général et la douleur de l'enfantement en particulier. Il apporte une compréhension globale de l'enfantement très novatrice, aux antipodes de l'hyper médicalisation actuelle. »

Oui ça va faire mal. Non on n'y échappe probablement pas (sans péridurale). Une fois ce constat fait, et ensuite ? Ce livre aborde la question de la douleur dans un accouchement et nous invite à la prendre pour ce qu'elle est quand tout se passe bien : une douleur qui nous guide pour la mise au monde et non une souffrance. Notre état psychologique, notre volonté, notre capacité à nous détendre sont déterminants. Les lectrices de May Gaskin retrouveront des informations qu'elles ont déjà lues. Plus technique peut-être que les autres, il m'a aidé à changer mon rapport à cette douleur pour anticiper et accepter ces sensations très particulières. Je le recommande aussi au parent qui n'accouche pas mais qui est présent, pour se sentir moins démuné et mieux comprendre l'intensité qui se joue le jour J.

AVIS DE @CAMILLEMARCHET

### Allaitement

#### Manuel très illustré d'allaitement Caroline Guillot



« Si 2/3 des femmes allaitent pendant le premier mois, elles ne sont plus qu'1/3 passé ce délai. Trop dur, trop mal, trop de fois... la pression et l'angoisse les font souvent abandonner. Pourtant, beaucoup avouent « qu'elles auraient continué si on leur avait expliqué les choses différemment ». C'est ce que fait ce manuel, qui regroupe et détaille avec autant de sérieux que d'humour un maximum d'informations et propose, via ses illustrations et son ton, une approche différente de l'allaitement. Culture, histoire, fiches pratiques, conseils appliqués, extraits de vie... la tétée n'aura bientôt plus de secret pour vous ! Pour assurer l'exactitude de ses conseils, le manuel a été relu et validé par des professionnels de l'allaitement maternel. Car on ne rigole pas avec la tétée ! »

Livre complet, facile à lire avec un ton humoristique et des illustrations sympas, gardant toujours un fond sérieux. Les sujets sont classés par thème pour une recherche rapide. Je recommande +++

AVIS DE @CAMILLELND

### Post-partum

#### Bien vivre le quatrième trimestre au naturel Julia Simon



« Avec ce guide pratique bienveillant et décomplexé, découvrez des solutions naturelles pour récupérer émotionnellement et physiquement après votre accouchement ! Boulevirements hormonaux, manque de sommeil, perte de libido, réappropriation de son corps, blessure... La période post-partum dure plusieurs mois après la naissance. Il est donc essentiel que les jeunes mamans aient des outils pour mieux récupérer et apprendre à s'occuper d'elles au naturel pour lutter contre la fatigue et les inconforts. Julia Simon, spécialiste en périnatalité, vous propose une approche de la naturopathie avec des solutions naturelles : alimentation, mouvement corporel, relaxation, usage des plantes... »

Inconfort, libido, perte de cheveux, ... tout un questionnement qui parcourt la nouvelle maman dès les premiers jours. Ce livre est alors une mine d'or pour le post-partum ! Je conseille de le lire au cours de la grossesse et de le garder sous le coude après l'accouchement pour piocher soins, recettes, astuces, etc... De quoi aborder le quatrième trimestre sereinement et en douceur.

AVIS DE @CAMILLELND

### Le mois d'or – Bien vivre le premier mois après l'accouchement Cécile Chadelat, Marie Mahé-Poulin



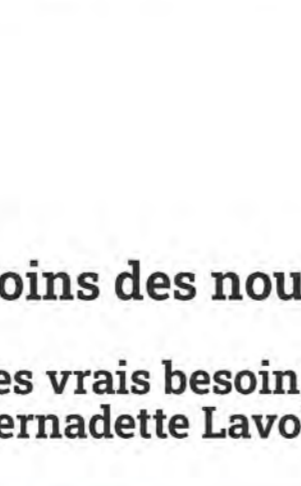
« Les jours qui suivent l'accouchement sont trop souvent oubliés dans les guides de naissance habituels. Un essai pour nous apprendre à jour de ces semaines uniques, et à nous réapproprier notre corps. Prendre soin de soi après l'accouchement. Le mois qui suit l'accouchement est l'un des plus beaux moments de la vie d'une femme. Ces semaines sont pourtant éprouvantes pour la mère comme pour le nouveau-né : manque de sommeil, fatigue, douleurs, baby blues... Les jeunes mères se retrouvent souvent seules, les émotions à fleur de peau, pour affronter une phase de bouleversements. Cette période représente un enjeu majeur pour la santé future de la mère. Dans de nombreuses cultures, elle fait ainsi l'objet de soins adaptés (bandage du bassin, massages, conseils en nutrition...). Ce guide est une invitation à vivre pleinement ces premières semaines. Il indique comment se préserver des difficultés en mettant en place des pratiques (yoga, méditation, shiatsu, soins du périnée, EFT...) et une organisation adaptée, avec l'aide des proches. Un ouvrage essentiel pour favoriser la rencontre de la mère et de l'enfant ! »

Pour prendre soin des enfants, si on prend soin des mères ? En passe de devenir un classique des mamans (en tout cas sur les réseaux sociaux), ce livre aborde la grossesse vue par l'autre bout de la lognrette : celui où elle est terminée et où il faut s'en remettre. Je conseille de le lire pendant la grossesse puis qu'il a pour but d'aider à préparer le repos post-partum. Le livre rétablit une tradition qui veut que les femmes restent au repos plusieurs semaines après l'accouchement (à l'inverse des injonctions à « aller bien » et à « reprendre une vie normale »). Pour bien lâcher prise et se reposer, on nous invite à réfléchir et on nous donne des pistes : comment vais-je manger, est-ce important que mon chez moi soit nickel, qui va m'entourer et m'aider, est-ce que je peux rester allongée au calme plusieurs heures par jour, etc. après la naissance. A faire lire aussi à l'entourage !

AVIS DE @CAMILLEMARCHET

### Soins des nouveaux-nés

#### Les vrais besoins de votre bébé Bernadette Lavollay



« Les bébés sont naturellement dotés de capacités extraordinaires qui leur ont permis, depuis la nuit des temps, de venir au monde, de s'y adapter et d'y grandir. Pour optimiser ces ressources, il nous faut répondre au mieux à leurs besoins. Aujourd'hui, grâce aux travaux des scientifiques, on mesure l'importance de cette physiologie fondamentale. Pourtant, dans la plupart des maternités, elle n'est pas respectée, pas plus que les besoins élémentaires du nouveau-né, au nom d'une hyper médicalisation souvent inutile et parfois néfaste. Ce livre pose un nouveau regard, complètement révolutionnaire et humain sur la naissance et les premiers mois du bébé. À l'image de ce qui se passe dans les pays nordiques et anglo-saxons. »

Avant de lire ce livre, j'avais énormément de questions sur les soins à apporter à un nouveau-né. Le lire m'a donc énormément rassuré. Il parle du peau à peau pour le nouveau-né qui garde la température optimale et installe ses rythmes cardiaques et respiratoires, de comment consoler les pleurs, du bain et des soins du cordon, du portage pour favoriser la proximité, du sommeil et enfin de comment comprendre son bébé par les signaux qu'il envoie.

AVIS DE @BERNATUT

Sans doute celui que j'ai préféré lire. Une amie me l'a prêté en me disant « J'aurais aimé le lire avant la naissance de ma fille, j'aurais été moins stressée. » Effectivement ce livre aborde, de manière simple mais sourcée, les besoins physiologiques d'un bébé à la naissance (nourriture, soins, contact, sommeil, environnement...). Une vraie aide pour relativiser et décrypter quand il pleure, mange peu, etc, les premières heures... Ainsi, moi qui ne connaissais rien aux bébés, je me suis sentie parfaitement compétente pour comprendre mon fils dès les premières heures.

AVIS DE @CAMILLEMARCHET

Nous espérons que vous trouverez votre bonheur dans ces livres.

Article relu par @mamaoohum et @camillelnd. Photo par Allis Simiak disponible sur Unsplash.