

Livre

**Auteur(s)** : Couturier, Stéphanie (1978-...) (Auteur) ; Chambovet, Lauréline (Auteur) ; Piroux, Léna (Illustrateur)  
**Titre(s)** : Vivre sereinement sa grossesse [Texte imprimé] / Stéphanie Couturier & Lauréline Chambovet ; illustrations de Léna Piroux.  
**Editeur(s)** : Vanves : Marabout, DL 2020 (impr. en Espagne). ; Vanves : Marabout, DL 2020. ; impr. en Espagne.  
**Collection(s)** : (Le cabinet de la parentalité).  
**Résumé** : Ça y est vous êtes enceinte ! Vous êtes sur le point de vivre une expérience transformatrice pleine de rebondissements. Des bouleversements physiquement bien sûr, mais aussi psychologiques. Stéphanie, psychomotricienne et Laureline, doula, vous accompagnent durant ces neuf mois via le prisme des émotions, au plus près de la nature, afin de vivre de manière très sereine cette période, en connexion avec vous-même et dans la construction du lien d'attachement avec votre future enfant indispensable pour son développement. Avec : -des conseils pour vivre une grossesse au naturel : évolution du bébé, alimentation, soin des petits maux -des techniques de préparation à l'accouchement : chant prénatal, haptonomie, méditation, autohypnose -les choix possibles d'accouchement, sans péridural, à la maison etc. -les conseils pratiques pour organiser sereinement l'arrivée du bébé : chambre, matériel etc.  
**Notes** : La couv. porte en plus : "9 mois pour prendre soin de soi et préparer l'arrivée de bébé autrement". - Bibliogr. et webliogr., 1 p.  
**Sujet(s)** : Grossesse Femmes enceintes \*\* Santé et hygiène Accouchement Guides pratiques



## Exemplaires

| Bibliothèque      | Espace | Emplacement | Support | Cote    | Utilisation | Situation | Date de retour | Consultation |
|-------------------|--------|-------------|---------|---------|-------------|-----------|----------------|--------------|
| Jacques-Mourichon | Adulte |             | Livre   | 618 COU | Prêt normal | Sorti     | 24/06/2023     |              |