

# Table des matières

7	<i>Avant-propos</i>
13	<i>Remerciements</i>
	CHAPITRE 1
17	<b>Le début du voyage extraordinaire</b> <i>Grossesse et bouleversements</i>
19	Être enceinte: les premières réactions
21	Les chavirements de la grossesse
30	Regards vers l'intérieur
37	Prendre soin de soi
45	Un temps pour grandir
57	Un temps pour nourrir le cœur
	CHAPITRE 2
63	<b>Les grands préparatifs</b> <i>Les choix à faire pendant la grossesse</i>
65	Comment voulez-vous vivre votre accouchement ?
71	Le choix d'un professionnel de la santé
88	Le choix du lieu d'accouchement

95	La préparation pour l'accouchement
103	Le plan de naissance : un ambassadeur sur papier
104	Se préparer pour l'allaitement
106	La préparation en vue de la période postnatale
107	Préparer les autres enfants à l'arrivée du bébé
112	Choisir, préparer... puis couler avec la vie

### CHAPITRE 3

115	<b>La vigilance partagée</b> <i>Le suivi prénatal</i>
120	<b>Les visites prénatales</b>
130	<b>Les tests et examens prénatals</b>
132	<i>En début de grossesse</i>
137	<i>En cours de grossesse</i>
139	<i>En fin de grossesse</i>
165	Réflexion sur le terme « grossesses à risques »

### CHAPITRE 4

169	<b>L'accouchement vu de l'intérieur</b> <i>L'histoire intime d'une naissance</i>
-----	---

### CHAPITRE 5

179	<b>La fabuleuse traversée</b> <i>Physiologie de l'accouchement</i>
181	<b>L'incroyable voyage de chair et d'os</b>

### CHAPITRE 6

191	<b>Le prélude invisible</b> <i>La fin de grossesse et le début du travail</i>
193	<b>Le temps de la préparation</b>
200	<b>Les signes précurseurs du travail</b>
203	<b>Chaque chose en son temps</b>

208	Le début du travail
222	La rencontre avec la douleur
228	Des situations particulières

#### CHAPITRE 7

### 235 **Confiance, intimité et soutien** *Le travail et l'accouchement*

239	Participer au travail
253	Les pauses et les nœuds du cœur
259	Les situations particulières
270	Soutien et intimité
276	Ce qu'une femme peut faire pour elle-même
283	Ce que les autres peuvent faire pour celle qui accouche
295	La poussée
298	Apprivoiser la poussée
301	Le soutien pendant la poussée
306	Les positions physiologiques
311	Quand ça ne coule pas si simplement
311	Les résistances du corps
319	Les retranchements du cœur
322	Les contraintes hospitalières
328	Laisser passer, laisser ouvrir

#### CHAPITRE 8

### 331 **La grande rencontre** *L'accueil du bébé et les premiers jours*

333	La naissance
339	Les émotions de l'accueil
341	La transition pour le bébé
346	Couper le cordon
349	La première tétée
354	Le périnée et la suture
355	Comment les parents « tombent en amour » avec leur bébé
359	Ce qui peut déranger la rencontre
366	Pour guérir un attachement difficile

- 369 La chambre vide  
373 Les bébés malades, très prématurés ou handicapés

#### CHAPITRE 9

377 **Intensité et apprentissage**  
*Les lendemains de la naissance*

- 379 La naissance d'une mère  
381 La naissance d'un père  
383 Transition extrême : l'expérience des premiers jours  
386 Le soutien et la solidarité  
388 L'allaitement  
392 Les premiers jours d'allaitement  
397 Le soutien pendant l'allaitement  
399 Dormir avec son bébé... pour le confort et la sécurité  
402 Les premières semaines  
405 La sexualité après l'accouchement  
408 Quand le postnatal est plus difficile  
410 Guérir d'une expérience difficile  
412 Les soins physiques des premiers jours : quelques repères  
420 Et la vie continue!

#### CHAPITRE 10

- 423 **Réflexion sur la douleur, le courage et la tendresse**
- 425 Douleur, souffrance et culture  
429 L'apprentissage de la douleur  
432 Trouver un sens à la douleur  
436 L'accompagnement : en avoir ou pas

## CHAPITRE 11

- 441 **Quand la nature a besoin d'alliés**  
*Les interventions médicales autour de la naissance*
- 445 L'usage approprié de la technologie  
449 Pour éviter les interventions inutiles  
453 Les interventions obstétricales  
517 Accoucher avec ou sans interventions ?
- 518 Les interventions auprès du nouveau-né  
532 La cohabitation mère-bébé

## CHAPITRE 12

- 537 **Liberté, intimité et sécurité**  
*L'accouchement à la maison*
- 539 Pourquoi accoucher à la maison ?  
542 Les avantages de l'accouchement à la maison  
547 Pourquoi l'accouchement à la maison est essentiel...  
pour les parents qui ne veulent pas y accoucher  
549 Les risques de l'accouchement à la maison  
551 Prendre une décision éclairée  
552 L'organisation d'un accouchement à la maison  
554 L'accompagnement et la vigilance  
556 Les invités lors d'un accouchement à la maison  
558 Les premières heures après la naissance à la maison
- 563 *En guise d'épilogue*
- 565 *Notes*
- 571 *Index*