

MA GROSSESSE

Équilibrée



INTRODUCTION : **9** mois de grossesse pour la naissance d'une maman

I COMPRENDRE SON CORPS PENDANT LA GROSSESSE

- 1 Les grands changements physiologiques
- 2 Les étapes clés du développement de bébé

II PRENDRE SOIN DE SOI ET DE BEBE

- 1 Alimentations et besoins nutritionnels
- 2 Carences fréquentes et supplémentation grossesse
- 3 Activité physique grossesse
- 4 Bien être mental et gestion du stress

III LES MAUX DE GROSSESSE : Prévenir et gérer

- 1 Les maux du 1er trimestre
- 2 Les maux du 2ème et 3ème trimestre
- 3 Le mindset des maux de grossesse
- 4 Ma trousse spécial maux grossesse

IV PREPARER LE TERRAIN POUR UN ACCOUCHEMENT SEREIN

- 1 Les différents types d'accouchement
- 2 Créez son projet de naissance
- 3 Préparation du périnée

V CREEZ DU LIEN AVEC SON BEBE IN UTERO

- 1 La communication avec bébé
- 2 Les premiers gestes pour construire une relation unique

VI GERER LES IMPREVUS ET LES COMPLICATIONS POTENTIELLES

- 1 Détecter les signaux d'alerte
- 2 Accepter l'incertitude et s'adapter

VII BIEN S'ENTOURER POUR UNE GROSSESSE EPANOUIE

- 1 Choisir son équipe médicale et son accompagnement
- 2 Impliquer son/sa partenaire et sa famille

VIII UNE GROSSESSE EN BEAUTE : Prévenir et gérer les transformations

- 1 Les modifications Peau, Cheveux, Ongles, Poils
- 2 Les produits beauté pendant la grossesse

IX GROSSESSE ET MEDICAMENTS : Quel ligne de conduite

- 1 Gestion de la douleur pendant la grossesse
- 2 Grossesse et médicaments

X BONUS : FAQ Réponses aux questions fréquentes