



Bien-être et maternité

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Bien-être et maternité

Bernadette de Gasquet

Bien-être et maternité Bernadette de Gasquet

Edition de 2005 avec une couverture différente de celle de 2009 Livre sur la grossesse, l'accouchement et les suites de couche. Il permet de comprendre tous les aspects qui permettent d'être bien dans son corps pendant la grossesse proposant des une préparation à la naissance pour participer activement à l'accouchement, des exercices à base de yoga adaptés pendant la grossesse et dans les suites de couches . Ces exercices et massages sont illustrés avec des explications pédagogiques.

 [Télécharger Bien-être et maternité ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien-être et maternité ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Bien-être et maternité** Bernadette de Gasquet

374 pages

Présentation de l'éditeur

Bien-être et maternité est un livre sur la grossesse qui tranche avec tous les autres guides parce qu'il est centré sur le corps, le confort, la détente et qu'il est excellent. Il fait référence chez les professionnels depuis près de vingt ans. L'auteur aborde méthodiquement tous les aspects qui permettent d'être bien dans son corps pendant la grossesse. Elle propose une préparation à la naissance qui permet de participer activement à l'accouchement, en accord avec les équipes de la maternité. Elle aborde les suites de couches sur le plan du bien-être et de la détente, mais aussi du travail corporel et intègre le père dans la préparation. Exercices et massages sont tous illustrés avec des explications pédagogiques. Quatrième de couverture

L'attente de l'enfant à naître est une période exceptionnellement riche de sensations, d'émotions et aussi d'interrogations. Bien-être et Maternité vous propose de vivre la plénitude de ces trois mois sans que viennent les ternir des petits problèmes ou des questions sans réponse. Même lorsque " tout va bien ", on peut ressentir un mal de dos, des problèmes digestifs ou circulatoires, des troubles du sommeil, autant de maux trop souvent négligés alors qu'on peut facilement les résoudre. Il suffit d'explications claires, d'aménagements au quotidien (un tabouret, des coussins, un lit surélevé par exemple), d'étirements ou de massages pour ramener le bien-être. Utile chaque jour dès le début de la grossesse, Bien-être et Maternité guide vos découvertes : comment préparer le périnée, comment aider le bassin à s'adapter au passage du bébé puis à se refermer, comment faciliter la descente de l'enfant et le faire naître en douceur, comment " retrouver " son corps lors des suites de couches, moment souvent délicat. Bien-être et Maternité, dialogue concret avec la future mère, est devenu, au fil de ses éditions, un guide de référence pour les futurs parents. L'auteur propose une démarche pratique, sereine, qui respecte la physiologie maternelle. Nourrie d'une longue expérience de l'accompagnement des parents et de son propre vécu de mère, le docteur de Gasquet considère les futurs parents comme des partenaires actifs afin qu'ils parviennent, en toute sécurité et en harmonie avec l'équipe obstétricale, à une véritable implication dans la venue au monde de leur enfant. L'approche de Bernadette de Gasquet se fonde sur les études médicales les plus récentes et sur une réappropriation des pratiques traditionnelles des matrones d'autrefois ou d'autres cultures. Cette recherche du travail corporel juste l'amène à proposer des aménagements de la position d'accouchement, une poussée en douceur non violente pour l'enfant et pour le périnée maternel, un authentique suivi des suites de couches réduites trop souvent à quelques jours d'hospitalisation. Cette conception originale du travail précoce des abdominaux, sans pression sur le périnée, balaie les idées reçues et permet une récupération globale sans risque. Découlant de l'attention et de la précision de milliers de consultations, Bien-être et Maternité offre une mine de renseignements pratiques, de conseils au quotidien qui vous suivront bien au-delà de la grossesse. 212 exercices, 400 photographies pour maintenir en toute quiétude votre bien-être corporel. Exercices à deux, applications dans la vie quotidienne et " le point de vue du bébé " complètent cette méthode. Biographie de l'auteur

Bernadette de Gasquet, médecin et professeur de yoga, a révolutionné la pratique de l'accouchement dans les années 80. Avec une équipe de formatrices, elle intervient dans les maternités de France, les écoles de sages-femmes et de kinési. Elle est présente dans toutes les manifestations professionnelles où elle fait connaître ses ouvrages. Elle a également publié d'autres ouvrages parmi lesquels *Abdominaux, arrêtez le massacre !* *Trouver sa position d'accouchement* et *Retrouver la forme après bébé* (Marabout).

Download and Read Online **Bien-être et maternité** Bernadette de Gasquet #BY92LVQNU4D

Lire Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet pour ebook en ligne Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet à lire en ligne. Online Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet ebook Téléchargement PDF Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet Doc Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet Mobipocket Bien-être et maternité par Bernadette de Gasquet EPub

BY92LVQNU4DBY92LVQNU4DBY92LVQNU4D