

Bien s'informer en attendant son bébé

Deux accompagnantes à la naissance, Isabelle Roy et Sylvie Thibault – la fondatrice du centre de maternité Mère et Monde – partagent leurs connaissances sur la grossesse et l'accouchement dans Nos cours prénataux à la maison.

MARIE-FRANCE BORNAIS
Agence QMI

Le livre est conçu de manière à fournir aux parents toute l'information nécessaire pour se préparer au mieux à l'accouchement et maximiser les chances qu'il se déroule dans des conditions optimales. Des spécialistes ont aussi été mises à contribution pour répondre aux questions importantes: la D^{re} Julie Choquet, obstétricienne-gynécologue, la nutritionniste Mélanie Ladouceur, l'entraîneuse Josée Lavigne, la conseillère en relations de couple Malika Morisset Bonapace et l'accompagnante à la naissance Julie Bonapace.

Les différentes phases de la grossesse sont expliquées, de même que les interventions possibles comme la césarienne et la péridurale, tout comme le choix d'un lieu de naissance et la préparation d'un protocole, en passant par les conseils sur l'alimentation et l'allaitement.

«Avec l'éducation prénatale, on change un petit peu le monde. Le fait d'accompagner les parents et de voir des résultats, c'est une grosse dose d'amour», observe Sylvie Thibault. Tu sais que tu vas aider les gens! On fait des cours privés, de groupe, de l'accompagnement. Mais le reste? On est à l'ère d'internet, où il y a beaucoup d'informations. C'est le premier livre de maternité que je vois qui propose de faire soi-même sa préparation prénatale à la maison. Il y a beaucoup de livres de grossesse, mais aucun n'a une approche de préparation», commente l'accompagnante, qui souhaite toucher le plus de gens possible grâce au livre.

PROJET ORGANISÉ

«On voulait monter un projet organisé, étape par étape, et faire quelque chose d'innovateur. À chaque leçon, tu peux mettre en pratique des exercices à faire toi-même ou avec l'aide de ton conjoint ou d'une personne qui l'accompagne. Ce n'est pas seulement lire un livre de manière passive: on demeure actif dans cette préparation.»

Par exemple, les auteurs proposent à la future maman d'entamer la communication avec son enfant, d'évaluer ses habitudes alimentaires, de faire une réflexion sur la douleur, de préparer une «boîte à outils» qui sera utile pendant le travail, de planifier les visites après l'accouchement.

Sylvie Thibault est accompagnante depuis plusieurs années et a assisté plusieurs personnalités connues, dont Mitsou, Véronique Cloutier et Isabelle Boulay. «Chacun des couples est différent, la dynamique de couple n'est pas pareille et on ne fait jamais le même suivi. On voit que les gens veulent bien se préparer.»

Avant tout, elle recommande aux mamans de faire une bonne préparation et d'être soutenues. «Il faut ensuite faire un lâcher-prise. Les femmes travaillent souvent jusqu'à 38 ou 39 semaines de grossesse... mais ce n'est pas évident. Bien préparer le retour à la maison, c'est aussi important, en faisant par exemple un calendrier postnatal.»

En librairie le 3 septembre



Isabelle Roy et Sylvie Thibault
Nos cours prénataux à la maison. Les Éditions de l'Homme, 200 pages.



EXTRAIT

«Au cours des neuf mois à venir, vous entamerez un nouveau chapitre de votre vie qui transformera votre existence. Amorcez cette aventure extraordinaire en ayant pour philosophie de vivre une journée à la fois, avec ses hauts et ses bas. Acceptez que tout ne roule pas nécessairement sur des roulettes du premier coup (ex. : il vous faudra peut-être un certain temps avant de trouver un médecin pour le suivi de grossesse) et gardez à l'esprit qu'en général, les choses finissent par se placer au moment opportun.»

PHOTOS COURTOISIE

SN SYSTÈME NERVEUX

NATURISTE.CA

HUMEUR PLUS JOY PLUS

Améliore l'humeur et le bien-être
improves mood & well-being

Sans arôme-gout de poisson
Riche en Omega-3
Sans allergène
Rich in Omega-3
NPN 80022218

120 gélules / Softgels
1400 mg

Produit homologué par Santé Canada

HOP LA VIE !

Ah les oméga-3... vite on en veut ! Humeur Plus est une formule unique et exclusive d'oméga-3 à forte teneur en huile de poisson, (c'est là qu'il y en a le plus) ! En plus de réduire les taux de triglycérides sanguins, on lui attribue des effets bénéfiques sur l'arthrite rhumatoïde et un rôle important dans les cas de dépression postpartum, de troubles de l'humeur et autres troubles reliés au système nerveux. La vie est plus belle quand on est de bonne humeur !

20% SUR TOUS LES PRODUITS NATURISTE SYSTÈME NERVEUX

DE RABAIS

*JUSQU'AU 21 SEPTEMBRE 2014

NATURISTE

Toutes les réponses sont dans la nature.

JDM1846222