



Le journal de ma grossesse

Voici un ouvrage qui offre aux mamans la possibilité de planifier efficacement leurs mois de grossesse afin de profiter pleinement de cette période magique. *Le Journal de ma grossesse* permet de suivre l'évolution du bébé semaine après semaine, de noter les dates importantes et d'immortaliser les moments inoubliables. Un excellent outil pour s'assurer que maman et bébé demeurent en excellente santé tout au long de la grossesse! Le journal accompagnera les femmes quotidiennement jusqu'à l'accouchement. Elles pourront inscrire les informations essentielles, les conseils médicaux, se préparer à l'arrivée de bébé avec les plans de naissance et la liste du matériel à se procurer. Grâce à son petit format pratique, les futures mamans auront toujours ce journal à portée de main, et c'est tant mieux! www.editionshurtubise.com



Ma mère, c'est la plus forte : une histoire sur la naissance

Au fil de ses activités quotidiennes, un enfant questionne sa mère enceinte sur son accouchement à venir. En après-midi, maman doit se reposer et papa prend soin de son enfant puis se rend au chevet de sa conjointe qui est en train de donner naissance à domicile sous l'œil bienveillant d'une sage-femme. «L'accouchement expliqué avec des mots de maman doux et simples. Une douce explication pour tout enfant qui se pose des questions sur l'accouchement et une superbe préparation pour celui dont la mère prévoit un accouchement à domicile. Mais je ne crois pas que ce livre soit destiné uniquement aux enfants. Toute femme qui s'apprête à accoucher et tout conjoint qui veut bien l'accompagner devraient retrouver l'enfant en soi et lire ce petit livre. Accoucher, c'est laisser son corps faire le travail. Voici trente-deux pages qui pourraient changer votre façon de concevoir l'accouchement et mieux vous y préparer.» www.amazon.ca



Nos cours prénataux à la maison

Vous souhaitez vous préparer au mieux à la naissance de votre enfant, à votre rythme et dans le confort de votre foyer? Grâce aux conseils de spécialistes et aux outils pratiques offerts dans ces pages, vous aborderez chaque étape en toute confiance, comme bien comprendre chacune des phases du travail et les interventions médicales possibles, découvrir les moyens de réduire la douleur du travail, apprendre à rédiger un plan de naissance à partir d'exemples, favoriser une participation active du partenaire lors de l'accouchement jusqu'à la préparation au retour à la maison avec bébé, l'allaitement et les soins quotidiens. Divisé en sept cours prénataux thématiques, cet ouvrage est conçu pour répondre aux questions les plus couramment posées par les futurs parents. www.editions-homme.com

Super Aliments pour la grossesse

Certains aliments, plus que d'autres, sont riches en vitamines, minéraux, fibres, anti-oxydants et phytonutriments bénéfiques non seulement pour vous, mais aussi pour votre bébé. Saviez-vous qu'une bonne alimentation pendant votre grossesse vous permet de conserver votre énergie, de limiter vos nausées, de soulager votre anxiété, et d'offrir à votre bébé tout ce dont il a besoin pour son développement à l'intérieur de votre utérus et après sa naissance? Découvrez les bienfaits nutritionnels de plus de 50 superaliments: fruits et légumes, légumineuses, produits laitiers, viandes, etc. Vous y trouverez en plus des recettes savoureuses selon les saisons et de précieuses mises en garde sur les nutriments à limiter, boissons à éviter et aliments déconseillés pour vous et votre bébé. www.groupemodus.com

