

LA GROSSESSE



*Neuf mois pour
se rencontrer*



DE JUSTINE NOËL
EDUCATRICE JEUNES ENFANTS



Sommaire



01 Introduction - Pages 3 - 4

Un mot doux avant de commencer : comprendre cette transformation intérieure et poser les bases d'une grossesse consciente.

02 1er trimestre : le grand bouleversement intérieur - Pages 5 - 10

Les débuts de la vie, les changements du corps et du cœur, les premières émotions et la place du co-parent.

03 2eme trimestre : l'épanouissement du corps et du lien - Pages 11 - 16

Quand l'énergie revient, que le ventre s'arrondit et que le lien s'approfondit.

04 3eme trimestre : la préparation à la rencontre - Pages 17 - 24

L'attente, la préparation, les émotions de fin de grossesse et la naissance qui approche.

05 Accompagnements et ressources - Pages 25 - 30

Les professionnels du prénatal, les soutiens possibles et les ressources pour s'informer sereinement.

06 Conclusion - Pages 31 - 32

Un mot de douceur et de confiance avant la naissance : s'écouter, se faire confiance, et accueillir la vie avec bienveillance.

Chapitre 1

Introduction



La reproduction même partielle de ce livret, sans l'autorisation de l'auteure, est formellement interdite !



Bienvenue dans ce guide dédié à la grossesse !

Porter la vie, c'est entrer dans un espace unique où le corps, le cœur et l'esprit se transforment ensemble.

C'est avancer pas à pas vers une rencontre qui marquera à jamais une histoire familiale.

Pendant neuf mois, vous devenez le lieu de création, de croissance et de lien



Votre bébé se construit, mais vous aussi : vous devenez parent, vous vous découvrez autrement, et vous explorez des émotions parfois inédites



La grossesse est souvent décrite comme un moment de bonheur absolu, pourtant, elle peut aussi être faite de doutes, de questions, de fatigue, de peurs... Tout cela est normal !



**Ce guide est le fruit
de mon expérience d'éducatrice de jeunes enfants,
d'accompagnante en parentalité, et de mes formations spécialisées.
J'y ai rassemblé mes apprentissages, mes convictions,
et surtout, toute ma bienveillance pour vous accompagner
au plus près de vos besoins.**

**Mon objectif ici n'est pas de
vous dire ce que vous
"devez faire" !**

**Mais de vous offrir des repères
fiables, des explications simples
et des pistes concrètes pour
que vous puissiez vivre ce
passage plus sereinement.**



**Que vous viviez votre première grossesse ou non,
chaque histoire est unique et représente
une transformation profonde.**

Elle touche :

**le corps, qui s'adapte avec une intelligence incroyable
le cœur, qui ressent plus fort, plus vite,
plus intensément**

**l'esprit, qui apprend, anticipe, doute et s'émerveille
la relation, entre vous et votre bébé,
mais aussi au sein du couple et de la famille.**

**Laissez-vous porter, piochez ce qui vous parle et surtout :
faites vous confiance !**

Chapitre 2

PREMIER TRIMESTRE : LE GRAND BOULEVERSEMENT INTERIEUR

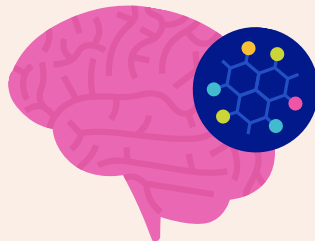


Le premier trimestre est un temps de profonde transformation intérieure !

Peu visible de l'extérieur, mais immense à l'intérieur.

Le corps s'organise, crée, ajuste.

**Les hormones se mettent en mouvement.
Les émotions surgissent, s'entremêlent, se cherchent**



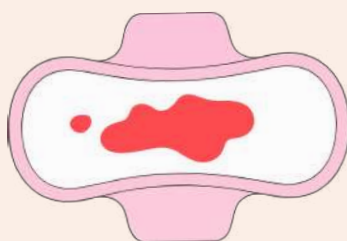
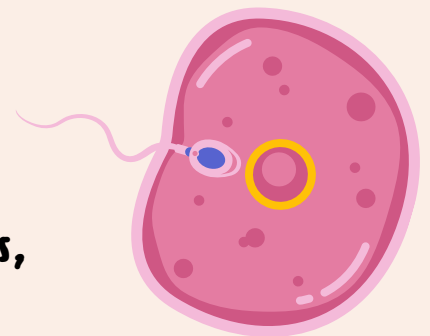
C'est une période où l'on peut se sentir à la fois très forte et très vulnérable

Bienvenue dans ces premières semaines où tout commence !

1. Le début de la vie : ce qui se passe dans le corps

Dès la conception, le corps démarre une incroyable chorégraphie biologique

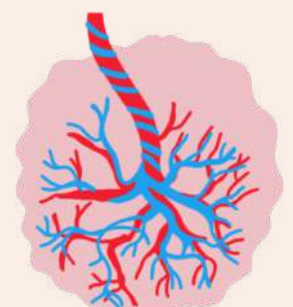
La fécondation donne naissance à un tout petit amas de cellules qui, en quelques jours, s'implante dans la paroi de l'utérus.



Cette implantation peut provoquer de légers saignements, souvent confondus avec des règles plus légères

Progressivement, le placenta se forme. Il deviendra l'organe vital de la grossesse : respiration, nutrition, échanges...

Il assure tout !



Les hormones s'activent intensément :

**La hCG,
qui provoque les nausées mais
stabilise aussi la grossesse**

une hormone produite par
le placenta lorsqu'une
femme est enceinte

**La progestérone,
qui calme, fatigue, ralentit
le système digestif**

Hormone
produite par les
ovaires,
essentiellement
après
l'ovulation.

**Les œstrogènes,
qui augmentent le volume
sanguin et préparent
le corps pour la suite**

Les oestrogènes sont
produits principalement
par les ovaires. De petites
quantités d'oestrogène
sont aussi sécrétées par les
glandes surrénales

Ces transformations peuvent se traduire par :

**nausées ou
étourdissements**

**odorat plus
sensible**

**émotions très
fluctuantes**

**seins
sensibles**

fatigue profonde

**besoin de manger...
ou au contraire de
ne rien avaler**

**Il est essentiel de se rappeler que
tout cela a un sens :
votre corps travaille énormément**

2. Le suivi médical du premier trimestre



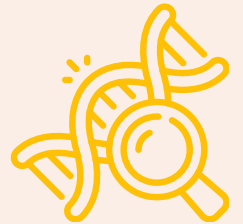
Le premier trimestre est rythmé par les premières démarches :

La consultation de début de grossesse, généralement entre 6 et 10 SA, pour poser la date présumée du terme, les premières prises de sang, le point sur votre santé et vos antécédents



L'échographie du 1er trimestre, autour de 12 SA, qui permet d'observer le bébé, de dater précisément la grossesse et de vérifier le bon développement

Les examens de dépistage, proposés mais jamais obligatoires (ex. : T21)



Au cours de ces premières semaines, plusieurs pro de santé peuvent vous accompagner :



La sage-femme, souvent au cœur du suivi

Le médecin généraliste, si vous le préférez

Le gynécologue obstétricien, si la grossesse nécessite un suivi particulier

À retenir :

Les rendez-vous servent autant à surveiller la santé du bébé qu'à vous accompagner vous. N'hésitez jamais à poser toutes vos questions, même celles qui vous semblent "bêtes". Elles ne le sont jamais !

3. Le bien-être au premier trimestre



Le premier trimestre demande souvent une seule chose : du repos !



Le corps travaille en continu et peut provoquer une fatigue intense, parfois un sentiment d'épuisement...

Voici quelques pistes pour vous soutenir en douceur :

Reposer son corps

Dormir dès que possible, même en journée. S'autoriser à ralentir, à déléguer, à mettre certaines choses en pause. Accepter que ce n'est pas une période "productive", mais une période créatrice

Adapter son alimentation

Fractionner les repas en petites portions. Miser sur des aliments doux : compotes, féculents, fruits frais, riz, soupes. Avoir toujours sur soi un petit encas (amande, compote, biscuit sec).

Éviter les odeurs fortes si elles déclenchent des nausées !

Prendre soin de son esprit

Écrire ce que vous ressentez dans un carnet. Pratiquer des rituels simples : souffle lent, musique douce, repos. Entourer son quotidien de douceur : lumière tamisée, boissons chaudes, plaid.

S'alléger des maux du début de grossesse

Le gingembre, la menthe, le citron peuvent soulager les nausées. La respiration profonde peut calmer les vertiges et la fatigue. Une bouillotte tiède sur le ventre peut aider au confort digestif. Les massages doux (par un professionnel formé) peuvent apaiser les tensions.

4. Les émotions du début



Le premier trimestre est souvent un tourbillon émotionnel

Pour certaines, c'est l'euphorie, pour d'autres, l'inquiétude et pour beaucoup, un mélange des deux.

Vous pouvez ressentir :

une forte sensibilité,

des peurs nouvelles,

une impression de fragilité,

de la solitude si vous gardez encore la grossesse secrète,

un manque de projection (tant que vous ne "voyez" pas le bébé),

ou même de la culpabilité de "ne pas se sentir heureuse"



Elles sont le reflet d'un chemin intérieur puissant. Ce n'est pas un indicateur de votre capacité à être parent simplement l'expression d'une étape.

Toutes les émotions sont légitimes !



Vous pouvez vous aider grâce à :
la respiration, des moments de calme, la parole à un professionnel, le soutien d'un proche bienveillant, ou l'écriture (un très bon exutoire).

5. Et pour le co-parent : trouver sa place dès le départ

Le premier trimestre est aussi un moment particulier pour le co-parent : le vécu est souvent plus abstrait, moins tangible. On voit peu, on ressent peu, on comprend parfois sans réussir à se projeter. Pourtant, sa place commence déjà ici

Comment accompagner ?

Être présent sans chercher de solutions à tout.
Offrir de la douceur, du soutien, un espace d'écoute.
Comprendre la fatigue, l'hypersensibilité, l'inconfort.
Aider au quotidien : repas, tâches ménagères, organisation.



Comment créer du lien malgré l'invisibilité ?

Parler au bébé, même si c'est tôt.
Participer aux rendez-vous médicaux. Se renseigner ensemble sur la grossesse.
S'intéresser aux symptômes, aux transformations.



Et surtout : se sentir légitime ?

La grossesse n'appartient pas qu'à celle qui la porte.
C'est déjà une aventure de famille en construction.
Même si les sensations ne sont pas les mêmes, la place du co-parent est réelle, utile, précieuse.



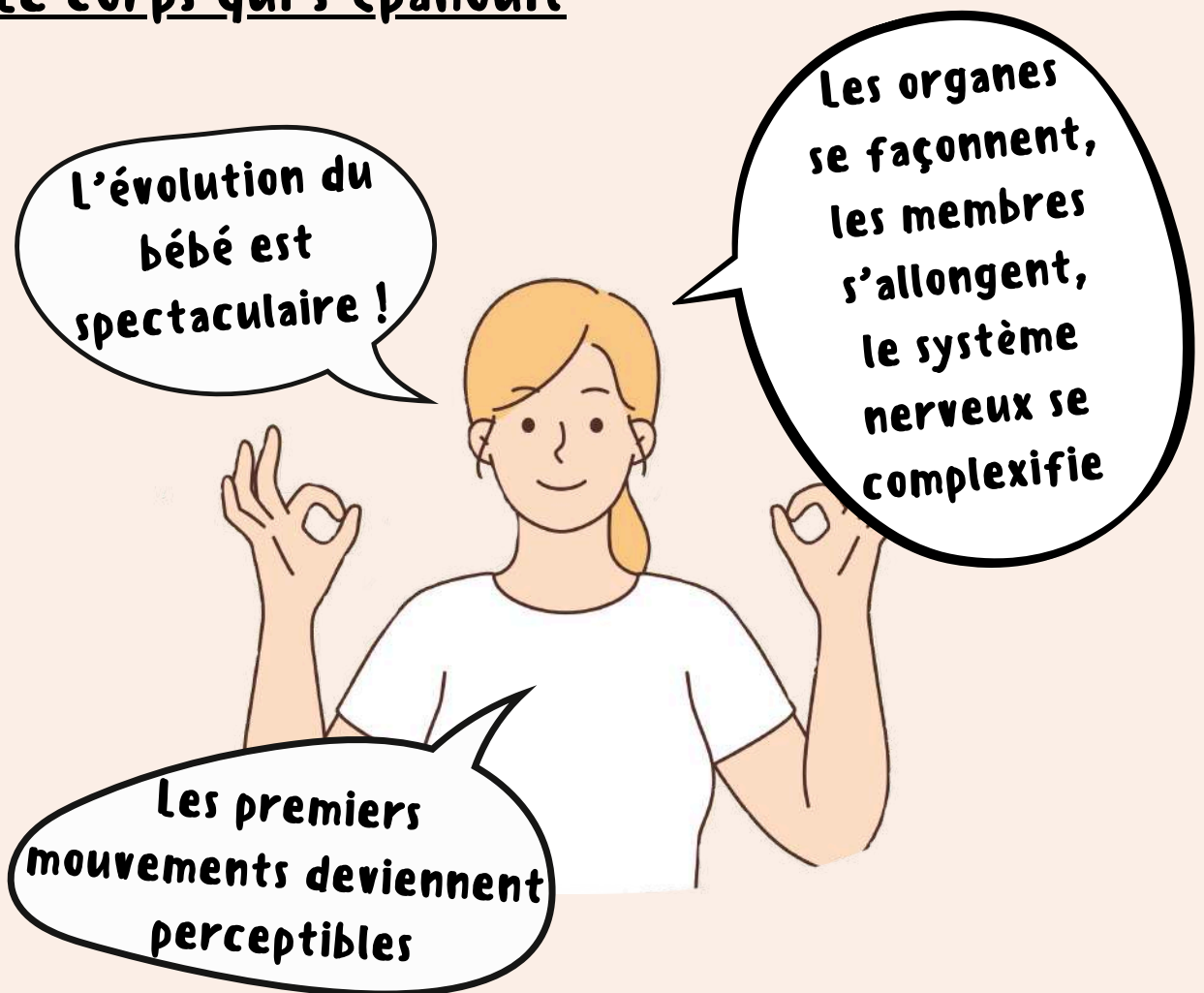
Chapitre 3

DEUXIÈME TRIMESTRE : L'ÉPANOUISSEMENT DU CORPS ET DU LIEN

Le deuxième trimestre est souvent vécu comme une parenthèse plus légère dans la grossesse. L'énergie revient peu à peu, les nausées diminuent, le ventre s'arrondit, et la grossesse devient visible. C'est un temps charnière, où le corps s'épanouit et où le lien avec le bébé se fait plus profond.

Bienvenue dans ces semaines où la vie se fait sentir.

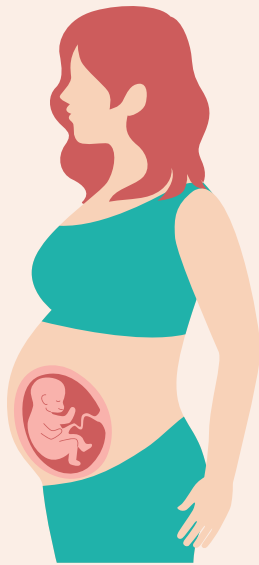
1. Le corps qui s'épanouit



*Pour vous, c'est souvent le trimestre :
du mieux-être, de l'énergie retrouvée, des sensations
nouvelles, du ventre qui prend sa place.*

Les transformations du deuxième trimestre :

La silhouette change plus visiblement. Le ventre s'arrondit, le centre de gravité se modifie



Les seins continuent de se préparer à l'allaitement



La peau peut tirer : pensez à bien l'hydrater



Le système sanguin s'adapte, ce qui peut provoquer essoufflement ou tachycardie légère

Les premiers mouvements :

Autour de 18-22 SA, un moment magique survient : vous sentez votre bébé bouger pour la première fois. Des bulles, un frôlement, un petit "papillon"... Puis, progressivement, des vrais mouvements !



C'est une étape émotionnelle forte qui ouvre encore davantage le lien

2. Le suivi médical du deuxième trimestre



Le suivi se poursuit avec des rendez-vous réguliers.

Le moment clé de ce trimestre est l'échographie morphologique, vers 22 SA.

L'échographie du 2e trimestre



Elle permet de :

**vérifier la croissance du bébé,
observer ses organes,
évaluer le placenta,
repérer d'éventuelles particularités,
connaître (si vous le souhaitez)
le sexe du bébé.
C'est souvent une échographie
très émouvante.**

Chaque mois :

**contrôle du poids,
mesure de la tension,
analyse d'urine,
écoute du rythme cardiaque
du bébé,
point sur vos symptômes
et besoins.**

Les rendez-vous réguliers



Les examens possibles



Selon les situations :

**dépistage du diabète
gestationnel,
bilans sanguins complémentaires,
suivi particulier si grossesse à
risque ou antécédent spécifique.**

3. Le bien-être au deuxième trimestre

Avec l'énergie retrouvée, c'est le trimestre idéal pour prendre soin de vous et intégrer des habitudes qui soutiendront tout le reste de la grossesse.

Le mouvement

Vous pouvez pratiquer :
la marche, le yoga prénatal,
la natation, la danse douce,
la mobilité du bassin.



Les soins corporels

C'est souvent le moment où :
les massages prénataux deviennent
particulièrement agréables,
les séances de réflexologie peuvent
soulager les tensions,
les bains tièdes détendent les muscles

L'alimentation équilibrée

Les besoins nutritionnels
augmentent légèrement :
privilégiez les protéines,
les fibres pour le transit,
les fruits et légumes variés,
une bonne hydratation.
Plaisir, équilibre et écoute.



Le sommeil

Certaines positions
deviennent inconfortables,
des réveils nocturnes
peuvent apparaître.
Dormir sur le côté gauche
est souvent plus confortable.
Les coussins d'allaitement
peuvent devenir vos alliés.



Avec les premiers mouvements et la visibilité du ventre,
la grossesse s'incarne plus profondément.

C'est ici qu'un réel **lien** se tisse...

Vous reconnaissez les mouvements du bébé.

**Vous apprenez ses rythmes
(activité, repos).**

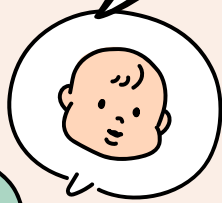
Vous commencez à imaginer son arrivée.

**Votre esprit peut osciller
entre excitation et appréhension...**



**Mais le lien ne commence pas à la naissance...
il se tisse déjà, chaque jour**

Le deuxième trimestre est parfait pour :
parler au bébé, chanter, écouter une musique,
poser vos mains sur le ventre, vous connecter...
Ces moments construisent la base du lien !



**Le toucher est
souvent le 1er
réflexe pour
entrer en lien
avec son bébé.
Poser ses mains
sur son ventre,
ressentir ses
mouvements...**

**Mais la voix et l'intention
sont tout aussi importantes !**

**Parler à son bébé ne vient pas toujours
naturellement.**

**Mais même quelques mots, une fois par jour,
sont déjà un grand pas.**



**Et si vous preniez un instant, maintenant...
En lisant ces lignes, prenez quelques minutes.
Posez vos mains sur votre ventre, respirez
doucement...Et parlez-lui.**

5. Et pour le co-parent : construire le lien prénatal



Le deuxième trimestre est un temps idéal pour que le co-parent trouve une place plus évidente

• Créer du lien avec bébé :



Poser ses mains sur le ventre pour sentir les mouvements

parler au bébé, lui lire des histoires, chanter...

• s'impliquer :

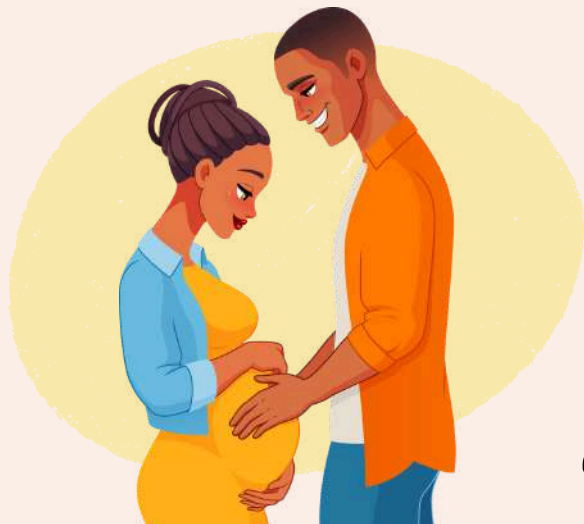
participer aux rendez-vous médicaux



s'informer sur la grossesse et les étapes de développement

Poser des questions aux spécialistes

• Renforcer la relation de couple :



accompagner le bien-être, masser le ventre, le dos...

discuter du projet de naissance

construire une vision commune

Chapitre 4

TROISIÈME TRIMESTRE : LA PRÉPARATION À LA RENCONTRE



Le troisième trimestre marque l'entrée dans la dernière ligne droite.

Le corps ralentit,
s'alourdit, se prépare.
L'esprit s'active, anticipe, imagine.

Les émotions peuvent être intenses,
mêlant impatience, excitation et
parfois appréhension

C'est un temps de transition :
entre l'intérieur et l'extérieur,
entre la grossesse et la naissance,
entre l'attente et la rencontre.



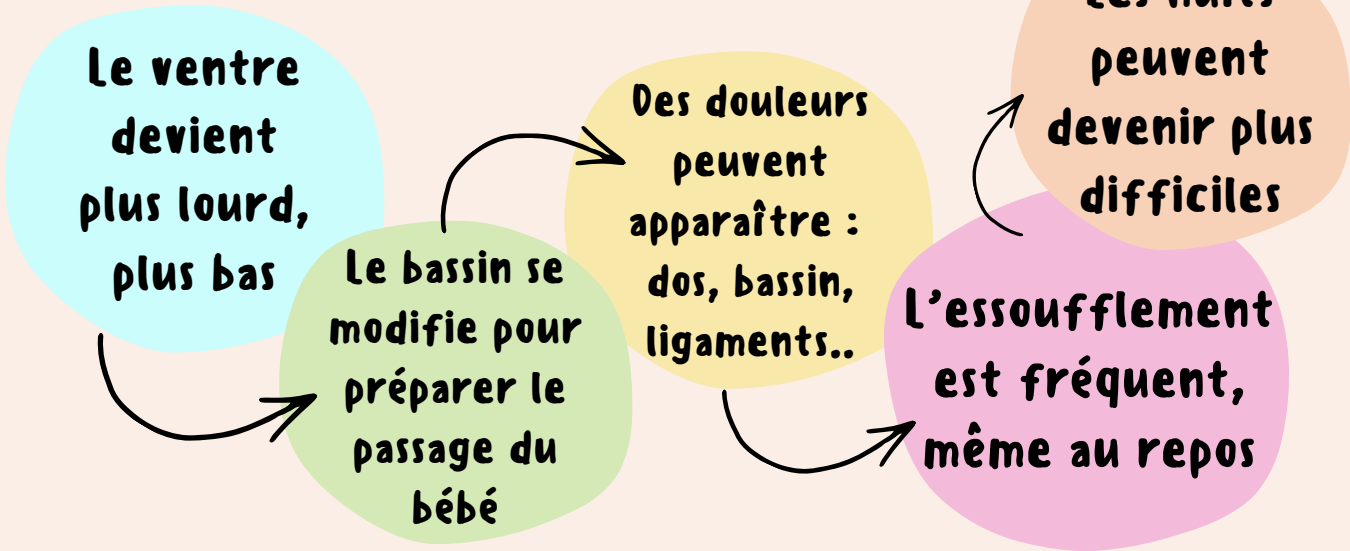
Ces moments marquent
une transformation
pour chacun.
Même si les rôles sont
différents,
l'aventure est commune !



1. Le corps en préparation

À mesure que le bébé grandit,
le corps s'adapte encore davantage.

Les changements physiques :



Le corps se prépare activement à l'accouchement,
même si cela peut être inconfortable.

Le bébé se prépare aussi :

Il prend du poids rapidement

Il affine ses mouvements

Il se positionne progressivement (tête en bas, le plus souvent)

Il développe ses capacités sensorielles



Les mouvements peuvent être différents, moins amples, mais toujours présents



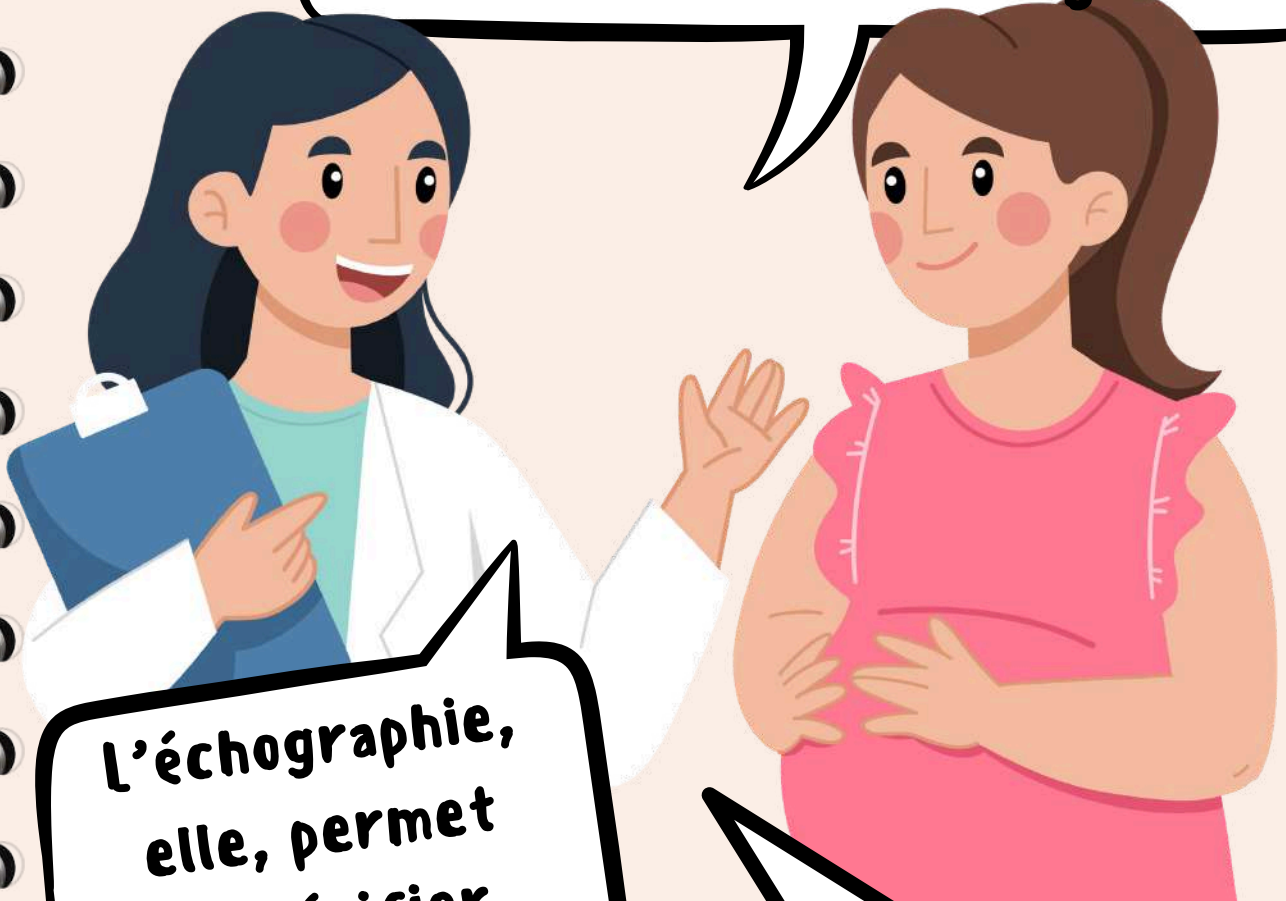
En cas de doute sur les mouvements du bébé, il est toujours important de consulter !

2. Le suivi médical du troisième trimestre :

Le rythme des rendez-vous s'intensifie

Les consultations mensuelles :

**Surveillance de la tension,
suivi de la croissance du bébé,
contrôle de votre état général..**



**L'échographie,
elle, permet
de vérifier
la croissance
du bébé,
sa position,
la quantité de
liquide amniotique,
le placenta...**

**Et la préparation à la
maternité, avec
l'inscription à la
maternité (si pas déjà
fait), rencontre avec
l'équipe ou visite des
lieux, échanges autour
du projet de naissance.**



3. Le bien-être du dernier trimestre :

Ce trimestre invite à ralentir profondément.

Comment soulager les inconforts ?



Surélever les jambes pour limiter les sensations de lourdeur

Utiliser un ballon de grossesse pour soulager le bassin



Porter des vêtements confortables et adaptés



Faire des auto-massages doux pour détendre le corps



S'écouter, se reposer, se préparer



**Temps
de repos
quotidien**

**Séances
de relaxation
et respiration**



**Massages
adaptés
et pro**

**préparer
la chambre
de bébé,
organiser
les affaires**



4. La préparation émotionnelle et pratique :

La naissance approche,
et avec elle, de nombreuses pensées.

Se préparer intérieurement :



Vous pouvez ressentir :

**de l'impatience,
des peurs liées à
l'accouchement,
des questionnements sur votre
capacité à être parent.**



**Tout cela est normal.
Se préparer, ce n'est pas
tout contrôler, mais se
sentir prête à accueillir
ce qui viendra.**

Le projet de naissance :

C'est un document qui vous permet d'exprimer :

- » vos souhaits pour
 - » l'accouchement,
 - » vos besoins,
 - » vos préférences
- (dans la mesure du possible)



Il sert de base d'échange avec l'équipe médicale.

Le plan postnatal :

Anticiper l'après est essentiel :



- » Qui sera présent ?
- » De quoi aurez-vous besoin ?
- » Comment organiser les 1er jours et le quotidien ?

Le post-partum commence dès maintenant, dans la réflexion.

La valise de maternité :

Préparer ses affaires permet de se sentir prête :

- » vêtements pour vous et bébé,
- » produits essentiels,
- » objets réconfortants (plaid, musique, friandises...)



5. Et pour le co-parent : se préparer à devenir parent:

Le troisième trimestre est un moment clé pour le co-parent.

Comprendre son rôle le jour J :

soutenir,
rassurer,
accompagner



aider
à respirer

Faire le lien
avec l'équipe
médicale

Le partenaire est un repère important pendant l'accouchement, il n'a pas besoin de "savoir faire", mais simplement d'être là.

Se préparer émotionnellement :

Du stress, de l'impuissance,
de l'excitation,
de l'incompréhension



Se renseigner, poser des questions,
échanger permet de se sentir plus confiant.

Créer un environnement sécurisant :

préparer
la maison

organiser
le
quotidien

anticiper
les besoins du
post-partum



Chapitre 5

Accompagnements et ressources



Au fil de la grossesse, vous pouvez ressentir le besoin d'être accompagnée, soutenue, guidée.

Chaque femme, chaque couple, chaque famille a des besoins différents et c'est justement la richesse des accompagnements disponibles aujourd'hui



S'entourer, ce n'est pas un signe de fragilité. C'est justement une manière de prendre soin de soi, de se sentir soutenue et de vivre sa grossesse avec plus de sérénité

Il n'y a pas de "bon" parcours universel. L'essentiel est de vous demander :



**De quoi ai-je besoin aujourd'hui ?
Qu'est-ce qui me fait du bien ?
Avec qui je me sens en confiance ?**

Votre ressenti est votre meilleur guide

1. Les professionnels du prénatal et leurs rôles

Pendant la grossesse, plusieurs professionnels peuvent intervenir, chacun avec une approche spécifique !

→ Les professionnels médicaux :

La sage-femme :

Elle assure le suivi global de la grossesse, la préparation à la naissance et le suivi postnatal



Le médecin généraliste :

il peut également assurer un suivi de grossesse classique

Le gynécologue obstétricien :

Il intervient notamment en cas de grossesse à risque ou pour un suivi médical spécifique



Ces professionnels veillent à la santé de la mère et du bébé

2. Les accompagnements possibles pendant

la grossesse :

Chaque accompagnement peut venir soutenir un aspect différent de votre vécu, ces accompagnements viennent en complément du suivi médical, pour soutenir le corps, les émotions et le lien



Pour le corps

Massage prénatal
Ostéopathie
Réflexologie
Activités corporelles douces



Pour les émotions

Sophrologie

Accompagnement à la parentalité
Temps d'échange avec un professionnel
Groupes de parole

Pour le lien avec le bébé

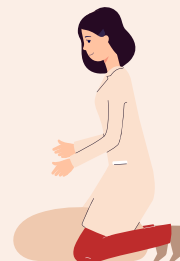
Haptonomie
Moments de connexion guidés
Ateliers autour du lien prénatal



Cours de préparation à la naissance
Ateliers pratiques

(respiration, positions, gestion de la douleur)
Informations sur l'accouchement et le post-partum

Pour se préparer à la naissance



3. S'entourer : un véritable soutien :

La grossesse peut parfois être vécue comme une période très intime... mais elle ne doit pas être vécue seule

L'entourage :



Leur présence peut être précieuse,
à condition qu'elle soit respectueuse de vos besoins !

Créer un cercle de soutien

Vous pouvez choisir de vous entourer de personnes :

- qui vous écoutent sans juger,
- qui respectent vos choix,
- qui vous apportent de la douceur et de la sécurité.

Demander de l'aide, c'est reconnaître ses besoins,
se respecter et préserver son énergie



4. Et pour le co-parent :

Trouver sa place dans l'accompagnement :



Le co-parent a lui aussi un rôle important à jouer dans les accompagnements autour de la grossesse. Même s'il ne vit pas les transformations physiques, il peut pleinement s'impliquer dans cette période



S'informer c'est comprendre, se renseigner sur les étapes de la grossesse, comprendre les changements physiques et émotionnels et se préparer à l'accouchement et au post-partum !

Le co-parent peut aussi ressentir des doutes ou un sentiment de mise à l'écart. Mais il est important qu'il puisse exprimer ce qu'il ressent, trouver des espaces d'échange, se sentir légitime dans son rôle

S'impliquer dans le parcours, participer aux rendez-vous médicaux ou aux accompagnements, être présent lors de certains temps (ateliers, préparation, échanges) et surtout poser des questions !



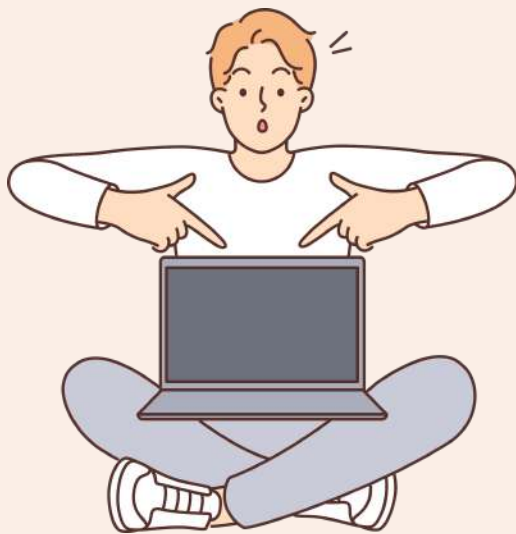


5. Ressources utiles :

S'informer peut être rassurant, à condition de choisir des sources fiables, bienveillantes et respectueuses.

Voici quelques ressources pour vous accompagner

Les sites utiles :



- Site d'information validé par des professionnels de santé sur l'enfant et la parentalité :

<https://www.mpedia.fr/>

- Approche moderne, décomplexée et réaliste de la maternité :

<https://bliss-stories.fr/>

- Informations officielles sur la grossesse et les droits :

<https://www.ameli.fr>

Les livres à consulter :

- *J'attends un enfant* - Laurence Pernoud
- *Le guide de la naissance naturelle* - Ina May Gaskin
- *Vivre sa grossesse et son accouchement* - Bernadette de Gasquet



Podcasts et émissions :



- Les Maternelles (France TV)
- La Matrescence
- Histoires de Darons
- Les Louves

Chapitre 6

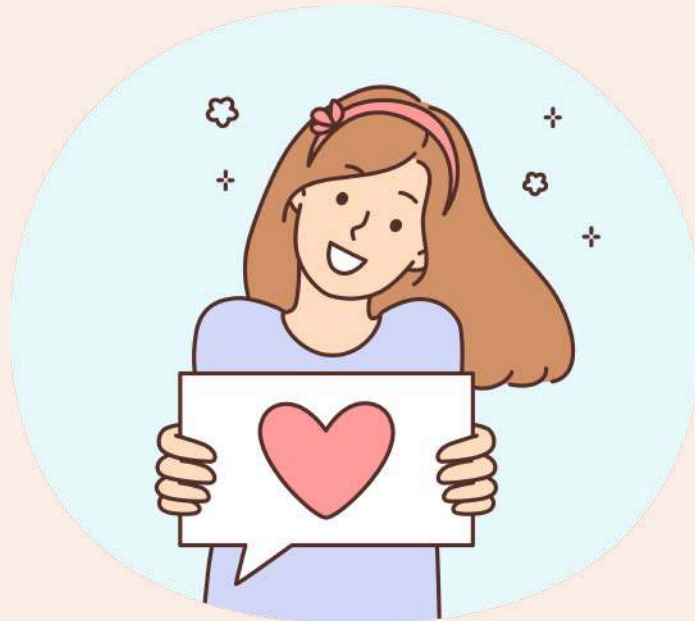
Conclusion



Merci pour votre lecture !

La grossesse est bien plus qu'une succession de semaines, de rendez-vous et de transformations physiques. C'est un chemin. Un passage. Une traversée intérieure.

Vous êtes une mère précieuse



Pendant ces 9 mois, quelque chose se construit en silence. Un bébé, bien sûr... mais aussi une nouvelle version de vous. Plus à l'écoute, plus sensible, plus connectée à votre corps, à vos émotions, à votre intuition.

Vous n'avez pas besoin de tout comprendre, ni de tout maîtriser.

Avancez à votre rythme, écoutez-vous, entourez-vous si nécessaire.

**Chaque grossesse est unique.
La vôtre l'est aussi**

Et si vous avez besoin
d'être un peu plus accompagnée ...



**Ce guide n'est qu'un point de départ !
Je propose aussi des accompagnements, temps
d'échange et ateliers, sur divers sujet, pour
vous soutenir dans votre parentalité,
où que vous en soyez !**

**Mon approche est bienveillante, sans jugement,
adaptée à vos besoins, vos questions et votre
rythme**

**N'hésitez pas à me contacter pour en savoir
plus, poser vos questions, ou simplement
échanger ou être écoutée.**



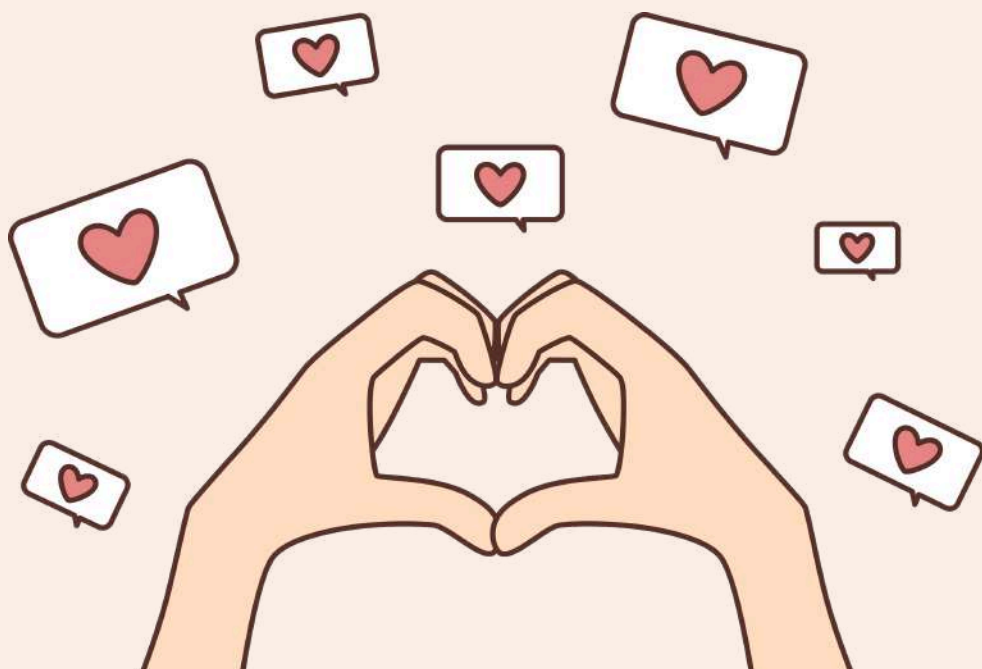
bien.naitre.et.grandir76@gmail.com



[Bien.naitre.et.grandir76](https://www.instagram.com/Bien.naitre.et.grandir76)



Bien-naitre-et-grandir76.fr



LA GROSSESSE

Neuf mois pour se rencontrer

*Et si la grossesse devenait un chemin plus doux,
plus conscient et plus serein ?*

Ce guide a été imaginé pour vous accompagner tout au long de ces 9 mois si particuliers. Un temps de transformation, de questionnements, mais aussi de lien et de découverte.

Pas à pas, vous y trouverez des repères simples, des informations claires et des clés concrètes pour comprendre ce que vous vivez, prendre soin de vous et vous préparer à la naissance en Un guide pour vous soutenir, vous rassurer, et vous permettre d'avancer à votre rythme, en écoutant vos besoins.

Ce guide s'adresse à vous si ...

- Vous êtes enceinte et souhaitez mieux comprendre votre grossesse
- Vous ressentez le besoin d'être accompagnée avec douceur et bienveillance
- Vous souhaitez vivre ces 9 mois de manière plus consciente
- Vous cherchez des repères simples, sans pression ni injonctions



A propos de moi



Je suis Justine Noël, diplômée éducatrice de jeunes enfants - Formée en allaitement, massage bébé, réflexologie, bain enveloppé et accompagnement périnatal - Fondatrice de « Bien naître et Grandir ».

Au fil des rencontres avec les familles, j'ai constaté à quel point la parentalité soulève des questions, des doutes et parfois de la solitude.

Avec ce guide, j'ai voulu transmettre un soutien accessible, bienveillant et profondément humain.

Pour que chaque parent puisse se sentir soutenu-e, libre et légitime, dans ses choix.