

Sommaire

- L'instant conseil
- L'instant santé
- L'instant info
- L'instant bien-être
- L'instant lecture

Avant-propos

13

01 • Conception & grossesse

15

Le bilan préconceptionnel, est-ce que c'est important ?	17
● L'instant conseil : Quelle place donner au futur coparent pendant le bilan ?	18
Une prescription de folates	20
De l'embryon au bébé, quelles sont les étapes de la conception ?	21
● L'instant bien-être : Couple, votre sexualité pendant la grossesse	24
Quand annoncer sa grossesse ?	25
Seuil des 3 mois : superstition ou précaution ?	26
Les mouvements du fœtus	27
Mon bébé ne bouge plus : que faire ?	28
La voix pour interagir avec bébé <i>in utero</i>	30
Mes démarches administratives	32
Pendant la grossesse, quel est le meilleur suivi médical ?	33
Quelles échographies pendant votre grossesse ?	34
● L'instant bien-être : L'acupuncture	36
Quels vaccins pendant la grossesse ?	37
Les vaccins pouvant être réalisés pendant la grossesse	38
Les vaccins contre-indiqués durant la grossesse	39
Vaccin Covid-19 : faut-il le faire dès le 1 ^{er} trimestre ?	40
La coqueluche en question	42
● L'instant conseil : Quelles sont les vaccinations recommandées ?	43
Quelle alimentation avoir pendant votre grossesse ?	44
● L'instant santé : La listériose, un vrai danger pour la femme enceinte	45
L'instant conseil : Les tisanes pour soigner les petits maux de la grossesse	47
Prise de poids pendant la grossesse, une idée reçue ?	48
Voyager enceinte	50
Enceinte, je pratique quel sport ?	52
● L'instant bien-être : Accepter votre nouveau corps avec la sophrologie	54
Comment préparer votre accouchement ?	55
Mon sac pour la maternité	56
● L'instant conseil : Pour le jour J	57
Ma shopping-list	58
● L'instant conseil : Acheter en seconde main	59

Votre accouchement en 10 questions	60
Quelle place pour le coparent pendant l'accouchement ?	64
Et après la grossesse, comment prendre soin de vous ?	70
Dépression post-partum : comment s'en remettre ?	72
Dépression post-partum : être accompagnée au quotidien	74
Pourquoi les relations affectives du nouveau-né sont-elles cruciales ?	76
● L'instant bien-être : Des échanges dès la naissance	77
● L'instant info : Focus sur l'instinct maternel	78
Une communication non verbale	80
● L'instant lecture : Pour le jour J	81

02 • Alimentation, sommeil et santé de votre nourrisson

83

Toutes vos questions sur l'alimentation de bébé	84
● L'instant conseil : Pensez aux suppléments en vitamines K et D	96
Quand commencer la diversification alimentaire ?	97
Qu'est-ce que la DME ?	98
Quelles sont les étapes de l'alimentation à partir de 1 an ?	104
● L'instant conseil : 4 choses à ne jamais faire avec la vaisselle de bébé !	106
Le sommeil de bébé : la chambre	107
Quels sont les besoins en sommeil de bébé ?	108
● L'instant conseil : Comment repérer un bébé qui ne dort pas assez ?	108
Comment endormir bébé ?	110
Rituels du coucher : comment apaiser bébé et l'aider à s'endormir ?	113
● L'instant lecture : Mon guide de massage pour bébé	113
Quelles sont les principales causes des troubles du sommeil chez l'enfant ?	114
La santé de bébé	115
● L'instant bien-être : Bien choisir les produits de toilette pour bébé	117
La salle de bains idéale pour bébé !	118
● L'instant conseil : À quelle fréquence laver les cheveux de bébé ?	121
La trousse à pharmacie pour bébé	122
Changer la couche de bébé : mode d'emploi	125
Comment comprendre les pleurs de bébé ?	127
Gérer les pleurs de bébé	130

Le grand guide des maladies infantiles

133

Varicelle	134
Syndrome de Reye	135
Roséole	136
Rotavirus	137
Scarlatine	138
Rougeole	140
● L'instant santé : Le schéma vaccinal ROR	142
Rubéole	143
Parotidite	143

Parotidite ourlienne	144
Méningites	145
Conjonctivite	146
● L'instant conseil : Comment bien nettoyer les yeux de bébé ?	148
Muguet buccal	149
L'instant santé : Muguet et allaitement	150
Coqueluche	152
Érythème fessier	153
Fesses rouges	154
● L'instant santé : Infection urinaire	155
Rhinopharyngite	156
● L'instant santé : Pharyngo-amygdalite	159
Laryngite	160
Sinusite	162
● L'instant santé : Otite moyenne aiguë	164
Bronchiolite	165
Pneumonie	169
Épiglottite	172
Les médecines naturelles	174
● L'instant conseil : Quand contacter les urgences médicales ?	175
Toutes vos questions sur les vaccins	176
La vaccination en question	178
Le calendrier vaccinal en question	179
● L'instant conseil : Les vaccins sont-ils remboursés ?	182
Quelle est la bonne attitude à prendre pour vacciner bébé ?	183

03 • Tout comprendre sur le développement de bébé

83

Son développement psychomoteur jusqu'à 2 ans	187
À quelle période bébé commence-t-il à marcher ?	192
Son développement psychique	194
Mon enfant babille, va-t-il bientôt parler ?	195
Faire fondre bébé de rire	196
Fous rires avec bébé : attention aux émotions trop fortes !	197
Stimuler le cerveau de bébé	198
● L'instant conseil : Les éléments essentiels à un bon éveil de l'intelligence	198
Un développement par étapes	199
Le test du QI, une simple indication	200
Lire des histoires à bébé	201
Développer le langage par la lecture d'histoires	202
Bébé et les animaux de compagnie	204
Voyager avec bébé impossible ?	206
La valise pour voyager avec bébé	207
Choisir le transport adéquat pour voyager	208
Profiter des vacances avec bébé	211
Sécuriser la maison	212
Les gestes de premiers secours et les numéros utiles	218

1 • Le portique revisité	222
2 • L'anneau de dentition	224
3 • Le hochet	226
4 • La bouteille sensorielle	228
5 • Le sac sensoriel	230
6 • Le serpent articulé	232
7 • Les maracas	234
8 • Une bassine de tapioca	236
9 • Les bulles de savon	238
10 • La boîte à balles	240
11 • La boîte à bâtonnets	242
12 • Le tableau de bord sensoriel	244
13 • Les marionnettes en chaussettes	246
14 • Des tambours	248
15 • La peinture sensorielle	250
16 • La boîte à formes	252
17 • La pâte à modeler	254
18 • Les petits coussins texturés	256
19 • La pêche à l'épuisette	258
20 • Le panier aux trésors	260

Quel prénom donner à son enfant ?	265
Comment trouver le prénom de garçon original et rare ?	268
Comment trouver le prénom de fille original et rare ?	274
Le top des tops tendance	278
Top 10 des prénoms issus de vos séries Netflix préférées !	279
Top 10 des prénoms mixtes les plus populaires en 2023	282
Top 10 des prénoms mixtes qui vont aussi bien aux filles qu'aux garçons	283
Top des plus beaux prénoms qu'on peut lire dans les deux sens	284

