

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



EN LIBRAIRIE
24 FEVRIER 2022



Bien-être et maternité

Dr Bernadette de Gasquet

LE LIVRE

Paru pour la première fois en 1994, *Bien être et maternité* est un ouvrage de référence, qui a fait l'objet de plusieurs éditions. Bien plus qu'un livre, c'est un véritable guide, un outil vivant, interactif, pour aider à mieux comprendre et gérer les changements et maux classiques liés à la grossesse, la naissance et l'après bébé. Son autrice, **Bernadette de Gasquet, médecin et professeure de yoga est spécialisée dans la périnatalité, les abdominaux et le périnée** depuis plus de quarante ans. Elle a révolutionné l'obstétrique en proposant d'autres positions d'accouchement et un mode de poussée physiologique qui protège le périnée. 80% des maternités Françaises se sont formées auprès d'elle pour l'accouchement sur le côté, à quatre pattes, accroupi en suspension. On lui doit la mobilité pendant le travail grâce aux ballons en salle de naissance. Ses travaux avant-gardistes sur l'incontinence (sa thèse de médecine a reçu le prix de la fondation de France sur le sujet) et sur l'importance des premières semaines du post accouchement sont aujourd'hui partagés par les professionnels de l'obstétrique et les praticiens du périnée qui se forment auprès d'elle en France et dans de nombreux pays.

Convaincue que le bien-être du bébé passe, aussi et surtout, par celui de la maman, elle propose une **méthode globale d'accompagnement à la naissance** qui associe largement le papa pour rendre le couple plus autonome. Refondue et richement illustrée avec plus de **300 photos**, cette nouvelle édition est aussi modernisée par **25 vidéos de yoga pré et post-natal et un film *Trouver sa position d'accouchement***, à découvrir sous forme de QR codes. Les exercices variés, la respiration et les massages permettent de soulager les gênes mécaniques (mal de dos, problèmes digestifs ou circulatoires, troubles du sommeil...).

Éditions Albin Michel - 22, rue Huyghens 75014 Paris - Téléphone : 01 42 79 10 00



Les conseils de bon sens pour **mieux vivre les suites de couches** sont largement **inspirés des cultures traditionnelles pour qui ce temps détermine tout l'avenir gynécologique**. Les **éléments de réflexion face aux modes et aux peurs** (péridurale, épisiotomie, allaitement...) véhiculées par les pressions sociales et les réseaux sociaux permettent de prendre du recul et de choisir selon son propre jugement.

Oui, la maternité est un cheminement incroyable ! Jour après jour, pas après pas, *Bien être et maternité* s'impose comme le meilleur allié, pour que les parents en soient les acteurs éclairés et la vivent dans la détente et la plénitude. A chaque question un dialogue s'installe entre les parents et l'autrice.

FORMAT 384 pages | format 170 x 230 mm | 25 €