

Sommaire

Remerciements

Avant-propos

Introduction

1re partie - Comment l'accueillir ?

Chapitre 1 : Avant la conception

Suppression des toxiques

Conseils hygiéno-diététiques

La méthode accordéon

Le drainage des émonctoires

Chapitre 2 : Pendant la grossesse

L'haptonomie

Le chant prénatal

Le yoga

L'ostéopathie

La méthode Tomatis

Alimentation et hygiène de vie

Le suivi médical

Les thérapeutiques

Chapitre 3 : Lors de l'accouchement

Choisir un endroit pour accoucher

Les maternités

Les maisons de naissance

L'accouchement à domicile

Se faire assister par une doula

L'Hôpital ami des bébés

Le déroulement de l'accouchement

Chapitre 4 : Juste après l'accouchement

Les « tortures » des premières heures

Section du cordon

L'Apgar

L'aspiration

Le bain

La prise de température

La pesée et les mensurations

Le collyre antibiotique

La vitamine K

La glycémie

La délivrance et les isothérapiques

Le test de Guthrie

Le séjour en maternité

Les suppléments en médicaments

La vitamine D

Le fluor

Chapitre 5 : Cas particulier : le bébé prématuré

2e partie - Le bébé

Chapitre 6 : L'alimentation des premiers mois

Les premiers jours

Quelques principes pour bien démarrer un allaitement

Donner le sein à la demande

Ne pas chronométrer le temps passé au sein

Ne pas peser le bébé avant et après la tétée

Évitez de compléter les tétées avec un biberon

Il est possible de tirer et conserver son lait

Durée de l'allaitement – sevrage

Les aliments lactés diététiques pour nourrissons

Le choix en maternité

Le choix ultérieur

Le choix du bio

Les laits de suite

La diversification

Quand diversifier ?

Pourquoi diversifier ?

Comment diversifier ?

Avec quoi diversifier ?

Les céréales et les aliments riches en amidon

Les légumes et les fruits

Les graines germées

Les protéines animales

Les protéines végétales

Les matières grasses

Les boissons

Le calendrier de la diversification

Quelques erreurs à éviter

La diversification trop précoce

L'apport excessif de protéines

L'excès de consommation de produits sucrés

L'excès de consommation de produits lactés

Petits pots ou fait maison ? Bio ou pas bio ?

Attention au four à micro-ondes

Chapitre 7 : La vie quotidienne

Les pleurs

Le sommeil

Combien de temps doit-il dormir ?

Pourquoi doit-il dormir ?

Comment doit-il dormir ?

Où dormir ?

Le massage

La place du père

Quand l'homme devient-il père ?

Quand le bébé fait-il la différence entre sa mère et son père ?

Quel est le rôle du père ?

Le portage

Les sorties, les voyages

En voiture

En avion

En train

À la montagne

Les couches

Le contenu des couches

Le choix des couches

L'acquisition de la propreté

Les modes de garde

La reprise du travail

Le père au foyer

Les grand-parents

La garde à domicile

Les assistantes maternelles, ex- « nourrices » ou « nounous »

Les crèches collectives

Les crèches parentales

Les autres solutions

Développement staturo-pondéral et psychomoteur

Chapitre 8 : Les problèmes de santé

La fièvre

La diarrhée

La toux

Le cas particulier de la bronchiolite

Mammite

Dacryocystite

Les coliques des trois premiers mois

L'acné du nouveau-né

L'ictère du nouveau-né

Les régurgitations et les vomissements

Les crises dentaires

3e partie - L'enfant

Chapitre 9 : L'alimentation

Quels aliments consommer ?

Les céréales

Les légumineuses

Les légumes et les fruits

Les laitages
Le lait, sous quelle forme ?
La viande et le poisson
Les œufs
Les corps gras
Récapitulatif des huiles
Les sucres
Les boissons
Les jus de fruits
L'assaisonnement
Équilibre des repas dans la journée
La crème Budwig
Équilibre d'un repas

Chapitre 10 : La vie quotidienne

Pédagogie
La fessée
Les sucette, pouce, doudou
Les activités
Les relations
La télévision
L'entrée à l'école maternelle
Choisir une école est une décision parfois difficile

Chapitre 11 : Les problèmes de santé

Les infections ORL et bronchiques
Comment expliquer cette nocivité du lait ?
La constipation
Les douleurs abdominales
Douleurs de jambes
Allergie ou allergies ?
Les troubles du sommeil

4e partie - Quelques méthodes de soins naturelles

Chapitre 12 : L'homéopathie

Chapitre 13 : L'ostéopathie

Chapitre 14 : La phytothérapie

Chapitre 15 : Les huiles essentielles

Chapitre 16 : Les fleurs de Bach

Chapitre 17 : La méthode Kousmine

5e partie - L'initier à l'écologie

Annexes

Annexe 1 : Les vaccinations

Annexe 2 : L'obésité

Annexe 3 : L'enfant hyperactif
Annexe 4 : La trousse de secours

Conclusion
Bibliographie