



PRESSES DU
CHÂTELET

Céline Chadelat - Marie Mahé-Poulin

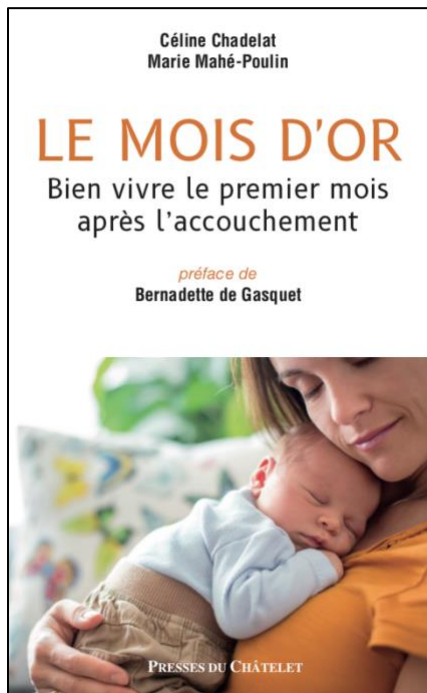
Le Mois d'Or

préface de Bernadette de Gasquet

En librairie le 15 mai 2019

400 pages – 20 €

Bien vivre le premier mois après l'accouchement



Comment se donner les moyens de bien vivre les trente jours qui suivent l'accouchement ? « C'est un moment unique dans notre vie de mère. Il faut se faire ce cadeau de le vivre pleinement. Et, pour cela, prendre soin de soi, anticiper et se faire aider », déclarent à l'unisson les deux auteures.

Ces semaines sont pourtant éprouvantes pour la mère comme pour le nouveau-né : manque de sommeil, fatigue, douleurs, baby blues... Les jeunes mères se retrouvent souvent seules, les émotions à fleur de peau, pour affronter une phase de bouleversements.

Cette période représente un enjeu majeur pour la santé future de la mère. Dans de nombreuses cultures, elle fait ainsi l'objet de soins adaptés (bandage du bassin, massages, conseils en nutrition...). En médecine chinoise comme en Inde, il est dit que « ces quarante premiers jours influencent les quarante prochaines années ». En Europe, cette période est peu valorisée et mal comprise. Les mères se retrouvent souvent seules pour affronter cette phase de bouleversement.

Ce livre lève les tabous et restaure l'importance de cette période oubliée en évoquant la réalité des premières semaines

de la vie de bébé. Il explique comment s'y préparer, en mettant en place des aménagements et des pratiques adaptées, au bénéfice de la santé corporelle, émotionnelle et psychique des mères.

Au fil du livre, les lectrices trouveront des pratiques - yoga, méditation, conseils pour le périnée, rebozo, shiatsu, bandage du bassin, EFT - ainsi que des témoignages de jeunes mères et une contribution de Bernadette de Gasquet sur une pratique novatrice, le bandage du bassin. Un ouvrage essentiel pour favoriser la rencontre de la mère et de l'enfant !

L'accès à un espace bonus en ligne comprenant des podcasts et des vidéos est offert avec le livre.

**« Des connaissances réjouissantes qui devraient être connues de tous :
le livre qui manquait ! » Lilou Macé**

Céline Chadelat, journaliste, s'est formée à l'accompagnement postnatal avec une formatrice canadienne. Elle a publié, avec Bernard Baudouin, Thich Nhat Hanh, une vie en pleine conscience (Presses du Châtelet, 2016). **Marie Mahé-Poulin**, psychologue clinicienne, enseignante de yoga et de méditation, accompagne les femmes enceintes et les jeunes parents. Elle tient le blog lavoiedelafamille.com.

Contact Presse : LP Conseils
Florence Limousin-Rosenfeld

florence@lp-conseils.com - tél. : 01 53 26 42 10 – 06 07 01 65 65