

# ACCUEILLIR MON ENFANT NATURELLEMENT

## Table des matières

<b>Préface</b> .....	<b>11</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>19</b>
<b>Mode d'utilisation</b> .....	<b>23</b>
<b>PREMIÈRE PARTIE : LA PRÉCONCEPTION, UNE CONSCIENCE À RETROUVER</b>	
<b>Chapitre 1 : Préparation du cœur et de l'esprit</b> .....	<b>27</b>
<b>Chapitre 2 : Préparation du réceptacle, le corps</b> .....	<b>33</b>
Des règles de base .....	34
L'eau.....	35
Les légumes et les fruits .....	36
Le sucre .....	39
Les aliments camelotes .....	42
Les céréales .....	44
Les gras (lipide).....	45
Les protéines .....	48
Le café, le thé et le chocolat.....	49
Les produits laitiers.....	52
L'alcool, la bière et le vin.....	54
Les modes de cuisson .....	58
Les médicaments.....	59
Les métaux toxiques.....	61
L'élimination des déchets .....	64
L'activité physique .....	65
Le stress.....	66
Le sommeil.....	68
La cigarette .....	71
Plan de remise en forme .....	73
Plan 1 : Débutant .....	75
Plan 2 : Intermédiaire .....	83
Plan 3 : Avancé .....	94
<b>Chapitre 3 : La conception, acte sacré</b> .....	<b>115</b>
Si la conception venait à tarder .....	115

# ACCUEILLIR MON ENFANT NATURELLEMENT

## DEUXIÈME PARTIE : LA GROSSESSE, UN TEMPS À PROTÉGER ET À PRIVILÉGIER

<b>Chapitre 4 : Créer un espace privilégié .....</b>	<b>121</b>
<b>Chapitre 5 : L'alimentation spécifique .....</b>	<b>125</b>
Régimes particuliers .....	127
Crudivore .....	127
Macrobiotique.....	127
Végétarien .....	128
Végétalien .....	128
Omnivore.....	129
<b>Chapitre 6 : L'activité physique .....</b>	<b>131</b>
<b>Chapitre 7 : Les soins spécialisés.....</b>	<b>133</b>
Acupuncture.....	133
Massothérapie .....	134
Ostéopathie.....	135
Chiropractie .....	135
<b>Chapitre 8 : À propos de .....</b>	<b>137</b>
L'avortement spontané ou non... ..	137
Cours prénataux .....	138
Yoga prénatal .....	139
L'accompagnement à la naissance .....	139
Suivi sage-femme .....	140
<b>Chapitre 9 : Les malaises de la grossesse.....</b>	<b>143</b>
Anémie .....	143
Brûlements d'estomac (pyrosis) .....	144
Constipation.....	146
Crampes musculaires .....	147
Démangeaisons sur le corps (prurit) .....	148
Douleurs dorsales .....	149
Fatigue .....	150
Hypertension, pré-éclampsie et éclampsie .....	151
Masque de grossesse (chloasma ou mélasma).....	152
Nausées .....	153
OEdème (enflure) .....	154
Problèmes dentaires et gingivaux.....	155
Vaginites.....	156
Varices, hémorroïdes .....	161
Vergetures .....	163
<b>Chapitre 10 Se réapproprier la naissance.....</b>	<b>165</b>

# ACCUEILLIR MON ENFANT NATURELLEMENT

## TROISIÈME PARTIE : NOTRE BÉBÉ, UN ÊTRE À CHÉRIR ET À ÉDUQUER

<b>Chapitre 11 : Le lait maternel, une continuité dans le don de la vie</b> .....	<b>171</b>
Le colostrum .....	173
Le lait maternel .....	175
Stimuler la production de lait .....	181
Effets de certaines substances sur la lactation .....	184
Jumeaux .....	185
Césarienne .....	186
Prématuré .....	186
Adoption et reprise de l'allaitement .....	186
Jaunisse (ictère physiologique).....	187
Bébé refuse le sein.....	188
Poussée de croissance .....	189
Conservation du lait maternel .....	190
Mamelons rétractés (creux ou invaginés) .....	191
Gerçures et crevasses .....	192
Mastite et obstruction du canal lactifère.....	193
Le sevrage.....	195
<b>Chapitre 12 : Les relevailles de la maman et du papa</b> .....	<b>197</b>
Le repos .....	198
L'alimentation.....	198
Remise en forme .....	201
Une déprime à l'horizon .....	208
L'épisiotomie, une longue histoire .....	213
Les soins du périnée .....	214
Des hémorroïdes tenaces .....	215
<b>Chapitre 13 : Différents laits pour différents besoins</b> .....	<b>217</b>
Préparations pour nourrissons.....	218
Lait de vache.....	222
Lait de chèvre .....	223
Boisson de soya .....	225
Boisson de céréales.....	236
Boisson d'amandes et autres .....	237
<b>Chapitre 14 : L'alimentation solide</b> .....	<b>229</b>
Étape des purées .....	231
Les légumes.....	233
Les fruits .....	234
Les germinations.....	235
Les céréales .....	236
Les beurres de graines et de noix.....	237

# ACCUEILLIR MON ENFANT NATURELLEMENT

Les protéines .....	238
Les algues.....	239
Les produits-clés .....	240
Résumé des étapes de sevrage .....	240
Les allergies alimentaires .....	241
Exemples d’horaires selon l’âge .....	242
Fiches-repas .....	246
<b>Chapitre 15 : Les facteurs naturels de santé chez le nourrisson.....</b>	<b>253</b>
Air pur .....	254
Eau pure.....	256
Soleil .....	260
Alimentation naturelle .....	262
Activité physique.....	264
Récupération-repos .....	265
Hygiène de l’âme .....	265
<b>Chapitre 16 : Réflexion sur la vaccination.....</b>	<b>269</b>
<b>Chapitre 17 : Les malaises du nourrisson .....</b>	<b>279</b>
Coliques .....	279
Constipation.....	282
Croûte de lait ou chapeau.....	285
Diarrhée.....	286
Fesses irritées (érythème fessier).....	288
Muguet.....	291
Percées dentaires .....	292
Régurgitations, vomissements.....	297
Reflux gastrique .....	298
Troubles du sommeil.....	298
<b>Chapitre 18 : Les maladies courantes des tout-petits.....</b>	<b>303</b>
Rhume, nez qui coule .....	305
Toux.....	307
Otite .....	308
Eczéma .....	312
<b>Chapitre 19 : La pharmacie naturelle.....</b>	<b>315</b>
Accessoires utiles .....	315
Aliments guérisseurs.....	317
Plantes .....	318
Super-aliments.....	322
Suppléments et autres.....	326
Cataplasmes .....	329

# ACCUEILLIR MON ENFANT NATURELLEMENT

<b>Chapitre 20 : Quelques recettes.....</b>	<b>333</b>
Boissons végétales .....	333
Boisson d'amande .....	334
Boisson d'amande rapide .....	334
Boisson de céréales.....	334
Boisson de sésame au caroube.....	335
Boisson de sésame.....	335
Boisson de sésame et tournesol.....	336
Boisson de sésame et amande.....	336
Boisson de soya .....	336
Les céréales .....	337
Crème de céréales.....	337
Cuisson pratique au thermos.....	338
Céréales en grains .....	338
Autres bouillies rapides pour le nourrisson.....	339
Céréales pour les plus grands .....	340
Crème du matin au quinoa .....	341
Gruau aux graines de tournesol.....	341
Crème de millet et abricots.....	342
Crème de caroube (de type Nutella) .....	342
<b>Annexe 1 : Les céréales .....</b>	<b>347</b>
<b>Annexe 2 : Les légumineuses.....</b>	<b>357</b>
<b>Annexe 3 : Les noix et les graines .....</b>	<b>363</b>
<b>Annexe 4 : Les algues .....</b>	<b>373</b>
<b>Annexe 5 : Aliments acides et alcalins .....</b>	<b>377</b>
<b>Note de l'auteure .....</b>	<b>381</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>383</b>
<b>Index alphabétique.....</b>	<b>391</b>