

# Sommaire

PRÉFACE.....	7
COMMENT UTILISER CES MÉMOS?.....	9
SE RAPPELER.....	11
Le post-partum, c'est quoi?.....	13
Se nourrir en post-partum.....	35
Soigner le corps.....	63
Soigner l'esprit.....	85
Mettre en place son allaitement.....	101
Les débuts de jeunes parents.....	127
REMERCIEMENTS.....	149
À PROPOS DE L'AUTRICE.....	151
BIBLIOGRAPHIE.....	153
INDEX.....	155