



LAURIE DANIEL
@laurie_daniel

MA GROSSESSE SEREINE au naturel

Tous mes conseils et mes tutos
en vidéos pour vivre votre grossesse
et votre post-partum au rythme
de votre corps !



Notre experte **FEEL GOOD**

Laurie Daniel

est auxiliaire de puériculture
et accompagnante périnatale depuis
plus de 10 ans. Elle est formée dans
plusieurs spécialités telles que le massage bébé,
le portage physiologique, l'allaitement
et l'accompagnement à la naissance.

Elle est la créatrice d'**Autour de la Naissance**
qui a pour but d'accompagner, d'écouter,
de soutenir et d'informer les jeunes
parents autour de la périnatalité.

Maman de deux enfants (et de trois chats),
Laurie partage ses connaissances
dans la joie et la bonne humeur
sur son compte Instagram, **@laurie__daniel**,
où elle a créé une communauté
de plus de 37 000 parents soucieux
de prendre soin de leur enfant
de façon sereine et holistique.

 @laurie__daniel

LAURIE DANIEL
@laurie__daniel

MA
GROSSESSE
SEREINE
au naturel





© Hatier 8, rue d'Assas 75006 Paris, 2025

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Marie Hagège

L'éditrice remercie Natacha Gourdon pour son aide précieuse

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Cheffe de studio : Julie Dalle Ave

Illustrations : Aurélia-Stéphanie Bertrand

Conception graphique et mise en page :

Joséphine Cormier – La Fabrique Graphique

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

INTRODUCTION	5
--------------------	---

PARTIE 1 : ATTENDRE SON ENFANT AU NATUREL.....	8
---	----------

❶ Préparez-vous à tomber enceinte.....	10
❷ Transformations physiques et hormonales	16
❸ Se préparer à donner la vie	33
❹ Faire des choix éclairés	43

PARTIE 2 : BIEN VIVRE LA NAISSANCE	54
---	-----------

❶ La physiologie de la naissance.....	56
❷ Le co-parent dans le projet bébé	60
❸ Les vrais besoins de la femme qui enfante.....	63
❹ Le voyage de la naissance : de la première contraction à l'accouchement.....	67
❺ La douleur : la comprendre et l'accueillir	83
❻ Les outils pour bien vivre la naissance	87

PARTIE 3 : BIEN VIVRE SON <i>POST-PARTUM</i>	110
---	------------

❶ Préparer et protéger son <i>post-partum</i>	112
❷ Les difficultés <i>post-partum</i>	116
❸ Bien accueillir bébé.....	122
❹ Les besoins du nouveau-né.....	128
❺ La construction d'une famille	153

CONCLUSION	157
------------------	-----

REMERCIEMENTS	159
---------------------	-----



Introduction

C'est en 2008 qu'est née ma passion pour la petite enfance, lorsque je suis devenue maman. Avec ma fille, j'ai découvert l'émerveillement, la curiosité, les questions, les joies et les peurs de la maternité. Mais j'ai aussi posé un regard différent sur ce qu'est le commencement d'une vie et l'incroyable évolution d'un petit être humain à travers son développement, ses découvertes, ses expériences et sa soif de vie naturelle.

J'avais une vision très simple de la naissance, baignée par les livres de Frederick Leboyer et Michel Odent, je me sentais en pleine connexion avec mon corps et mon bébé. J'imaginai la naissance comme une expérience naturelle et puissante. La naissance de ma fille s'est très bien passée sur le plan médical, une naissance parfaite, mais au fond de moi, j'étais déçue et j'avais le sentiment qu'il avait manqué quelque chose, sans trop savoir pourquoi. Pendant longtemps, je n'ai pas compris ce sentiment, je me disais que certaines naissances se passent si mal que ce n'était pas légitime pour moi d'avoir cette émotion. Et pourtant, en creusant, au fil de mes expériences, mes lectures et de mes rencontres, j'ai compris que la seule chose qui m'avait manquée à ce moment-là était de pouvoir me sentir actrice de mon enfantement.

J'ai compris qu'un enchaînement de protocoles médicaux avaient interféré avec la nature sans qu'il y en ait la réelle nécessité. Je m'étais sentie déposée de mon corps et de ma capacité de femme à pouvoir enfanter sans réellement comprendre pourquoi. En réalité, j'avais été enfermée malgré moi dans un rôle de patiente, me privant de l'empouvoirement qu'aurait pu m'apporter cette expérience. Comme beaucoup de femmes, je n'étais pas suffisamment informée sur la physiologie de la naissance et surtout sur la compatibilité de la physiologie avec l'environnement médical.

Après m'être nourrie de cette expérience de maman, l'envie d'en faire mon métier est apparue comme une évidence. Jeune diplômée auxiliaire de puériculture, je me suis épanouie en crèche quelques années, auprès des tout-petits mais ma curiosité et mon envie d'en apprendre toujours plus sur la périnatalité m'ont poussée à élargir mes connaissances.

Un deuxième bébé est arrivé en 2015. Ce fut une naissance bien différente de la première, plus en conscience et mieux accompagnée, mieux préparée.

En parallèle, j'ai poursuivi quelques formations supplémentaires dans de nombreux domaines tels que l'allaitement, le portage, le massage ou encore la physiologie de la naissance. J'ai eu l'envie de transmettre mes connaissances aux femmes, de contribuer (à ma petite échelle), afin que des bébés puissent naître dans la douceur. C'est ainsi que j'ai ouvert mon centre d'accompagnement périnatal au Maroc. J'ai accompagné des centaines de femmes et vu grandir tout autant de bébés et même plus. Ces familles, ces expériences aussi belles qu'émouvantes et parfois, je dois l'avouer, éprouvantes m'ont toutes enrichie d'un savoir précieux. Comprendre la maternité, c'est comprendre qu'aucune histoire n'est identique, c'est comprendre qu'il faut s'adapter, observer, écouter l'enfant et ses parents pour mieux les accompagner, et pour davantage tenir compte de leur histoire et de leurs difficultés.

J'ai l'intime conviction que les parents sont les seuls acteurs de leur parentalité. Ils sont aussi les détenteurs du savoir de leur petit, ce qu'ils ignorent parfois. Mon rôle est avant tout de leur montrer qu'ils savent déjà l'essentiel, de les informer, de les rassurer, d'offrir des pistes et des idées pour que chacun(e) soit épanoui(e) dans cette belle aventure. Dans ce monde où l'on court après la perfection, où l'information et les injonctions fusent, il me semble essentiel de déculpabiliser et de rappeler que le plus important est de s'écouter et de faire comme on peut. Je veille simplement à ce que chacun(e) puisse créer son propre chemin de parentalité et grandir avec son enfant en écoutant son ressenti plutôt que les on-dit, que chaque parent puisse vivre cette histoire au plus près de ses souhaits et en ayant les bons outils. La naissance, c'est le commencement d'une histoire, celle d'un être humain qui va grandir, se construire dans ce monde et à son tour construire le monde.

Nul n'est parfait, ni enfant ni parent. C'est donc avec nos petites imperfections et nos erreurs que nous traversons les étapes de la vie et les obstacles. C'est ce qui fait la singularité de chacun(e) et la diversité de ce monde, c'est ainsi que l'on apprend et que l'on s'améliore.

Si vous ouvrez ce livre aujourd'hui, c'est probablement qu'une petite voix vous murmure qu'il est tout à fait possible d'être à l'écoute de votre corps, de votre ressenti et de faire confiance à la nature pour mettre au monde votre bébé. La grossesse est souvent une période où l'on est poussée à se reconnecter à l'essentiel. Et vous avez raison. Peut-être qu'à travers ces pages, vous trouverez le petit coup de pouce qui confirmera votre intuition, je vous le souhaite. Mais n'oubliez pas que la nature vous permet de mettre au monde votre bébé et que vous savez déjà intuitivement au fond de vous comment faire, vous possédez déjà cette capacité. Il vous suffit de déconstruire certaines peurs, certaines croyances et idées reçues, de prendre connaissance et conscience de la physiologie de la naissance pour réveiller votre pleine puissance. Et c'est tout l'objectif de cet ouvrage, celui de vous offrir les clés pour vivre une naissance naturelle en conscience.

Dans un monde idéal, la médecine ne s'oppose pas à la physiologie, elles se complètent et se soutiennent au service de l'humain. C'est avec cette vision que j'ai souhaité aborder le sujet de la naissance au naturel. Une vision où rien ne s'oppose mais tout se rassemble pour protéger la vie et notre savoir ancestral qui réside au cœur de la physiologie. Moins on perturbe la nature et plus les choses sont simples et évidentes si les conditions le permettent. C'est ce que je souhaite vous offrir à travers ces pages : un regard confiant sur les incroyables compétences du corps humain, de la puissance féminine et des capacités extraordinaires de votre petit bébé.

Bonne lecture !



Lorsque le couple décide de fonder une famille, il va franchir plusieurs étapes entre la naissance psychique du bébé désiré, sa conception et sa naissance physique. Entre la volonté de devenir parent, le choix d'arrêter la contraception et la concrétisation de la grossesse, le désir de bébé grandit et passe du souhait à la réalité. Ce chemin peut être semé de doutes, de questionnements et de craintes, ce qui est normal.

