

# J'accueille mon post-partum

Sonia KRIEF & Alix LEFIEF-DELCOURT

*Pour un post-partum (enfin) serein*



**Parution : Mars 2024**  
**19,90 € - 240 pages**

Dans ce livre, Sonia Krief accompagne en douceur les jeunes mères sans pour autant nier les difficultés du post-partum, les doutes et les questionnements.

Elle évoque sans tabou tous les chamboulements du corps (pertes de sang, épisiotomie...) et de l'âme (baby blues, syndrome du ventre vide...). Avec bienveillance, elle invite les nouveaux parents à prendre soin d'eux et à lâcher prise.

Elle livre de précieux conseils pratiques pour réellement préparer cette période complexe.

Un sujet très actuel, qui a l'attention de tous les médias

**Inclus : des fiches pratiques** pour des recettes, listes d'achat, visites, organisation de la maison, exercices de yoga, carnet de RDV médicaux...

## Plus d'informations :

- **Des conseils et avis de 8 expertes de la maternité et de la périnatalité :** psychologue, sage-femme, ostéopathe, kinésithérapeute...
- **Des témoignages** de parents.
- **Une autrice star des réseaux sociaux** (472k abonnés) **et connue des médias** (La maison des maternelles, Télématin, Babyboom...) grâce au **succès de ses vidéos sur sa chaîne Youtube "Le bain de Sonia"** (50 millions de vues pour une seule vidéo avec des jumeaux).

**Sonia Krief** est auxiliaire de puériculture depuis plus de 40 ans. Elle s'est fait connaître par le Thalasso Bain Bébé, pratique qu'elle enseigne à des professionnels de la France entière dans son école Bien Naître. Elle est l'autrice de *J'accueille mon bébé* (40 000 exemplaires vendus). Elle habite à Suresnes (92).

## Relations presse :

Elya Cohen-Journo – elya.cohen-journo@albin-michel.fr – 06 47 05 28 43