

## **Sites internet :**

- **Site de l'hôpital de Haguenau: niveau 2**  
<https://www.ch-haguenau.fr/maternite.html>
  
- **Site de la maternité de Wissembourg niveau 1 :**  
<https://www.ch-wissembourg.fr/Fr/Patient-Visiteur/Notre-offre-soins/Pole-Femme-Mere-Enfant>
  
- **Site des HUS Hôpitaux Universitaires de Strasbourg : CMCO niveau 2 et Hautepierre niveau 3**  
<https://www.chru-strasbourg.fr/service/maternite>
  
- **Site de la Clinique Sainte Anne à Strasbourg niveau 2**  
<https://maternite-sainte-anne.org/>
  
- **Site de la clinique Rhena niveau 1**  
<https://www.clinique-rhena.fr/fr/vous-etes-future-maman/bienvenue-l-a-maternite-rhena>

- **Chaîne Youtube La Maison des Maternelles** ou site internet La Maison des Maternelles. Beaucoup de sujets très intéressants et justes <https://www.france.tv/france-2/la-maison-des-maternelles/> [www.youtube.com/@LaMaisonDesMaternelles](https://www.youtube.com/@LaMaisonDesMaternelles)  
Une sage-femme intervient régulièrement dans La Maison des Maternelles Anna Roy  
  
[/www.youtube.com/playlist?list=PLISrGRIBKwI4yzH1pVJ9Z3WAZP7tY0JY](https://www.youtube.com/playlist?list=PLISrGRIBKwI4yzH1pVJ9Z3WAZP7tY0JY)
- **Agir pour bébé** un site très intéressant pour réfléchir à son environnement et à celui de son bébé fait par l'INPES et santé publique France <https://www.agir-pour-bebe.fr/fr>
- **1000 premiers jours**, un site très complet sujets qui traitent de la conception aux 2 ans de l'enfant <https://1000journspourlasante.fr/>
- **Maman blues**: <https://www.maman-blues.fr> un espace qui permet aux mères de témoigner librement de leur difficulté maternelle. Sans être jugée, association créée par des mamans.
- **mpedia**, <https://www.mpedia.fr> site d'information pour les parents créé par l'association française de pédiatrie ambulatoire. traite des sujets variés autour de l'enfant, des foires à questions, des articles divers et même un chat si besoin.
- <https://fabuleusesaufoyer.com/> créée par Hélène BONHOMME. Une maman qui a fait un burn out maternel suite à l'entrée dans la maternité avec des jumeaux. Très encourageant, mails envoyés quotidiennement pour motiver et déculpabiliser le rôle de maman.
- May app <https://www.may.app/> une application pour aider les parents avec des professionnels disponibles 7j/7 une partie gratuite et possibilité d'un abonnement payant.
- Lien vers un site qui traite spécifiquement de la grossesse et parentalité d'enfants multiples (jumeaux et plus) <https://www.jumeaux-et-plus.fr/>

## **Podcasts à écouter :**

- **La Matrescence** podcast très intéressant autour de la parentalité, fait par Clémentine Sarlat une journaliste qui interview des "experts" vous pouvez trouver des sujets très variés. A écouter Sur les applications de podcasts et spotify/deezer et même un site internet <https://lamatrescence.fr/>
- **BLISS stories** par Clémentine Gallet podcast qui raconte des témoignages de maman, à prendre avec du recul mais très intéressant également. <https://bliss-stories.fr/le-podcast-bliss-stories-maternite-sans-filtrer/>
- **Le quatrième trimestre** <https://www.lequatriemetrimestre.com/>
- **Histoires de Darons** par Fab Florent un père qui interview des pères/des mères et parle de paternité <https://open.spotify.com/show/07KFsvuhbNtBDzWvCgKoEU>
- **Papatriarcat** podcast de parentalité engagé pour les droits de l'enfant et contre le système patriarcal, par Cédric Rostein <https://papatriarcat.fr/>
- **Naissance d'une maman** : sophrologie lié à la grossesse pour se détendre <https://www.naissance dunemaman.com/>
- **La gynéco** : gynécologue qui fait des formats court pour expliquer la grossesse/la gynéco <https://www.radio.fr/podcast/la-gyneco2>
- **Allô Fée dodo** podcast qui traite du sommeil des enfants <https://www.feedodo.fr/nos-conseils-offerts/>
- **Maman césarisée**: traite le sujet des césariennes <https://www.macesarienne.com/sepreparerelacesarienne>

## **Comptes instagram:**

- **@lamatrescence** <https://www.instagram.com/lamatrescence/?hl=fr>
- **@charline.sagefemme** : <https://www.instagram.com/charline.sagefemme/> sage-femme qui vulgarise et donne pleins d'astuces pour la grossesse, la gynécologie.
- **@la.sage.femme** : <https://www.instagram.com/la.sage.femme/?hl=fr> sage-femme qui répond à de nombreux questionnements que peuvent avoir la mère a fait plusieurs ebook notamment sur l'alimentation pendant la grossesse et après l'accouchement.
- **@lemoisdor** : <https://www.instagram.com/lemoisdor/> bien vivre le premier mois après l'accouchement.
- **@bliss.stories** <https://www.instagram.com/bliss.stories/?hl=fr>
- **@wemoms** : <https://www.instagram.com/wemoms/?hl=fr> témoignages de femmes et de couples par rapport à leur grossesse, leur expérience de la maternité et de l'accouchement mais aussi de sujets comme le retour à la maison, le post partum et le deuil
- **@degasquetinstitut** : <https://www.instagram.com/degasquetinstitut/?hl=fr> yoga pré et postnatal
- **@mon.gyneco** : <https://www.instagram.com/mon.gyneco/?hl=fr> vulgarisation autour de la gynécologie/l'obstétrique
- **@ped.urg** [Ped.Urg \(@ped.urg\) • Instagram photos and videos](https://www.instagram.com/ped.urg/)

## Livres :

- **La Naissance en BD** de Lucile GOMEZ : 3 tomes "Découvrez vos supers pouvoirs" "Amplifiez vos supers pouvoirs" "Propagez vos supers pouvoirs" 2. Le livre **Le Mois d'Or**, Céline Chadelat, Marie Mahe-Poulin
- **Manuel très Illustré d'allaitement**, Caroline Guillot  
<https://carolineguillot.com/works/manuel-tres-illustre-dallaitement/>
- **Dr Bernadette de Gasquet** : "Mon cours de préparation à l'accouchement" "Mon corps après bébé tout (ou presque) se joue avant 6 semaines) médecin qui a mis en place et milité pour varier les positions d'accouchement, mise en place des ballons, lianes en salle de naissance...
- **SOS postpartum Marie-Elyse LAUNAY sage-femme** : livre très intéressant, format court et prépare bien à l'après accouchement.
- **Le-grand-guide-de-ma-grossesse-sereine** Charline-Gayault sage-femme
- **Ma grossesse sereine et gourmande** Elise et Marion DESTANNES sage-femme qui donne des idées recettes spécial grossesse.
- **J'accouche bientôt que faire de la douleur** Maïté TRELAÛN approche scientifique de la naissance, accessible à tous, réflexion sur la douleur très intéressant.
- Anna Roy sage-femme qui oeuvre pour la santé des femmes et des familles a fait plusieurs livres très intéressant :  
<https://booknode.com/auteur/anna-roy/livres>
- Mon guide anti-panique fait par un pédiatre Jules Fougere qui fait aussi pas mal de contenus sur les réseaux sociaux. @ped.urg  
[https://www.fnac.com/a18966525/Jules-Fougere-Mon-guide-anti-panique?eaf-publisher=AWIN&eaf-name=generiqueaff&eaf-creative=generiqueaff&eaf-creativitytype=1x1&eseg-name=AWINID&eseg-item=1529125&Origin=Awin1529125&sv1=affiliate&sv\\_campaign\\_id=1529125&awc=12665\\_1716622955\\_6ac29defa20a8c90816ed67c5d9c1799](https://www.fnac.com/a18966525/Jules-Fougere-Mon-guide-anti-panique?eaf-publisher=AWIN&eaf-name=generiqueaff&eaf-creative=generiqueaff&eaf-creativitytype=1x1&eseg-name=AWINID&eseg-item=1529125&Origin=Awin1529125&sv1=affiliate&sv_campaign_id=1529125&awc=12665_1716622955_6ac29defa20a8c90816ed67c5d9c1799)

Cette sélection est non exhaustive mais nous semble juste.

Bonne découverte.