



Juin-juillet-août 2021 – N° 19

# magicmaman

**Gratuit**

## Enquête SEXO

**À quoi ressemble la vie  
des parents sous la couette?**

**ENCEINTE  
EN ÉTÉ**

**Les conseils  
food pour bien  
s'hydrater**

**SOMMEIL  
DE BÉBÉ**

**Le préserver  
pendant les  
vacances**

**Témoignage**

**« J'ai subi quatre  
fausses couches »**





BIEN-ÊTRE & CONSEILS GROSSESSE

Par Marine Chassang Filipe

C'est bon pour moi!



Le bon plan à retenir

**HAPPY MUM & BABY, LE PREMIER CENTRE PÉRINATAL VIRTUEL**

Pour qu'aucune femme ne se retrouve seule face aux bouleversements qu'engendre l'arrivée d'un bébé, Audrey propose un accompagnement sur mesure qui s'adapte aux besoins de chaque parent. Happy Mum & Baby est un lieu virtuel unique où la future maman trouve les ressources nécessaires pour bien vivre sa maternité, soutenue par une équipe médicale dédiée. Premiers mois de Bébé, allaitement, sommeil, sexualité... Rien n'est oublié pour rendre ce moment de vie (encore) plus doux. [centreperinatalehmb.com](http://centreperinatalehmb.com)

L'activité qui fait du bien : **Dancing Mama, by Emmanuelle Berne**

Son nom vous dit certainement quelque chose... La danseuse et chorégraphe de *Danse avec les stars*, enceinte de son premier bébé, a lancé son programme de danse/fitness pour femmes enceintes. Des séances par Zoom, durant lesquelles elle revisite par la danse des mouvements classiques du fitness et du yoga tels que les squats, les exercices de respiration... L'objectif : garder la forme et s'épanouir sur les plans physique, mental et émotionnel pendant cette jolie parenthèse, que l'on soit une danseuse avérée ou non. [emmanuelleberne.com](http://emmanuelleberne.com)

Pour tester un cours, regardez notre live ici :



Le conseil bien-être de **Fiona Bernard, doula et naturopathe**

« Pendant le premier trimestre de la grossesse, beaucoup de femmes ressentent des essoufflements. Cela s'explique par des changements au niveau de l'appareil respiratoire, qui doit s'adapter aux besoins en oxygène du fœtus. Pour retrouver une respiration agréable, faites des étirements, surélevez votre oreiller la nuit, veillez à votre posture au quotidien, faites du yoga, évitez la fumée de cigarette, consultez un ostéopathe ou un chiropracteur et pratiquez des respirations différentes (ventrale, alternée). »

Extrait de son ouvrage **Ma grossesse naturo**, First Éditions.



SHOPPING



**Le sauveur**  
Protections écoresponsables et naturelles en bambou antifuites urinaires, Glo, dès 5,36 €.



**La nouveauté**  
Soin toilette intime extra-doux, 97 % d'ingrédients d'origine naturelle (avec du calendula apaisant comme base lavante), Rogé Cavaillès, 6,95 € (les 250 ml).



**L'indispensable**  
Déo 24 h certifié Cosmos Organic, aux notes de parfum vert, herbacé, floral et citronné, Natessance, 5,45 € (les 50 ml).