



Prête pour une séance de yoga prénatal ?

Mettez un peu de zen dans votre grossesse... Une séance de yoga va vous aider à chasser fatigue et angoisses, vous relaxer en douceur et vous préparer à l'accouchement en travaillant votre respiration et en renforçant votre ceinture musculaire. Des bienfaits en cascade qui nécessitent l'encadrement d'un professeur qui adaptera vos exercices en fonction du stade de votre grossesse.

*Pour aller plus loin
Yoga pour femme enceinte, Rosalind Widdowson,
éditions Marabout, 7,99 €*



Neo'mum prend soin de vos dents

Un dentifrice spécialement adapté pour les femmes enceintes... Neo'mum a pris soin de retirer de sa liste les ingrédients susceptibles de provoquer des effets négatifs potentiels. Le xylitol, un édulcorant dérivé du bouleau, remplace le fluor, une triple source de calcium renforce l'émail des dents et contribue à neutraliser l'acidité dans la bouche qui s'accroît pendant la grossesse. Une composition plus naturelle et plus saine pour se brosser les dents !

Neo'mum, 6,45 € www.neomum.com



Suivez votre grossesse sur Iphone avec Baby bump



Les futures mamans geeks vont se précipiter sur cette application sur mesure qui permet d'avoir son carnet de route de grossesse à portée de main jusqu'au jour J. Vous recevrez chaque semaine des informations pratiques, des conseils santé et des piqûres de rappel pour vos rendez-vous médicaux. Un système de suivi des contractions et des coups donnés par bébé a été mis au point. Et en plus, vous pouvez partager toutes vos infos sur Facebook pour une grossesse interactive !

Application Iphone Baby bump, deux versions : gratuite et payante (2,99 €).



Pas de radiation pour bébé !

Smartphone, Wifi, ordinateur portable... Les ondes électromagnétiques sont partout. Pour mettre votre petit bout à l'abri de leurs effets, la marque Belly Armor a créé toute une gamme d'accessoires pour les femmes enceintes, des plaids aux bandeaux de grossesse, conçus avec un tissu protecteur qui va servir de bouclier contre les ondes magnétiques.

À partir de 69 € www.bellyarmor.com

Mieux qu'un doudou, une doula !

Si vous sentez l'angoisse monter au fil des mois, n'hésitez pas à faire appel à une doula pour vous accompagner jusqu'à l'accouchement. Souvent plus disponibles qu'une sage-femme, les doulas vous apportent leur soutien et leur expérience pour vous rassurer et répondre à vos questions pratiques. Les doulas n'interfèrent pas sur le travail des médecins et des sages-femmes. Leur rôle se concentre autour du bien-être de la future maman pour lui donner confiance et faire de la grossesse une expérience empreinte de sérénité.

Pour trouver votre doula,
l'association Doulas de France : www.doulas.info

