

# magicmaman

Septembre-octobre 2022 – N° 24

**Gratuit**

## Enquête La vérité sur le post-partum

**Les bonnes habitudes à prendre à l'heure du coucher**

**SANTÉ**  
Le check-up rentrée de votre enfant

**CŒUR DE PIRATE**  
LA MATERNITÉ DANS LA PEAU

**TÉMOIGNAGE**  
« J'ai accouché deux fois la même année »



BIEN-ÊTRE & CONSEILS POUR LES FUTURES ET JEUNES MAMANS  
Par Marine Chossing Filipe

**C'est bon pour moi!**



### La minute bien-être

**Comment rendre son bébé heureux ?**

« Pour qu'un bébé soit heureux, ses parents doivent l'être. Je peux vous le garantir, et tous les pays de la planète se joignent à moi. Il faut axer tous vos efforts sur votre bonheur. Cela sous-entend, effectivement, que des parents malheureux rendent leurs enfants malheureux. C'est vrai oui, les bébés sont des éponges. Ils vous absorbent et ne peuvent pas faire autrement que de ressentir ce que vous ressentez. Après, soyons clairs : je ne vous demande pas de souffrir tous les jours et de faire la roue dès le réveil, parce que piou piou les petits oiseaux. Vous avez le droit d'être fatigués, de râler, d'être de mauvaise humeur certains jours. La gravité fait partie de l'existence ! Être malheureux est bien plus profond que ça. Le malheur, c'est une ribambelle d'émotions négatives incessantes et pas saisies, un sentiment de s'oublier, de ne plus trouver de temps pour se faire du bien. Vous occuper de votre bonheur personnel est presque une prescription de ma part. Veillez à votre bonheur et questionnez vos besoins. Avec vous besoin, pour être bien, de dormir, sortir, danser, passer du temps en couple, faire du sport, aller chez le coiffeur chaque semaine ? Ce n'est pas coquette, c'est fondamental. Votre bébé sera le premier bénéficiaire. »



Extrait de C'est ma grossesse, d'Anna Bay, L'Espresso, 22/03/21.



**La chronique sport d'Emmanuelle Berner, danseuse professionnelle**

« Ah, ces fameux chicken wings, comme j'aime les appeler... On oublie trop souvent de travailler notre haut du corps, mais il est très important de le faire. Ce n'est pas uniquement pour un aspect esthétique, mais une fois que Bébé est là, vous allez devoir le lever, l'attraper, le soulever, le porter, et vos disques vont beaucoup travailler. Notre workout prénatal doit incorporer des mouvements fonctionnels dont vous allez avoir besoin par la suite pour transporter la poussette, le siège auto ou encore installer le lit de voyage. Je recommande donc des exercices avec des bandes élastiques ou haltères légers, qui vont vous faire tirer, pousser, ramasser et porter. Évitez de porter des charges trop lourdes. Muscler-vous en dansant avec ma méthode Dancing Mama sur [www.magicmaman.com/emmanuelleberner](https://www.magicmaman.com/emmanuelleberner) »

### SHOPPING

**A base d'eau minérale naturelle et d'arômes naturels fruités, enrichi en zinc et en vitamines B6, qui contribuent au bon fonctionnement du système immunitaire.**  
Immunité, Vittel, 1,27 € (1 l).

**Sans eau, huiles végétales de sésame, abricot et rose. Nourrit profondément, prévient les vergetures et soulage les démangeaisons. Agréable pour le peau à peau et les massages avec Bébé.**  
Huile maman bébé, Pioupiou, 49,90 €.

**Premières multivitamines prénatales françaises 100 % d'origine naturelle. Grossesse avant-pendant-après à délivrer vitamines et minéraux essentiels et permet la reconstitution du corps après l'accouchement.**  
Grossama, Boiron, dès 39 €.



**Sans eau, huiles végétales de sésame, abricot et rose. Nourrit profondément, prévient les vergetures et soulage les démangeaisons. Agréable pour le peau à peau et les massages avec Bébé.**  
Huile maman bébé, Pioupiou, 49,90 €.