

Neuf Mois

www.neufmois.fr

DÉPISTAGE, PROUESSES
OPÉRATOIRES, ÉCHO 3D...

ACCOUCHER EN 2016

Tout ce qui
CHANGE
EN MIEUX !

BOBOS DE L'HIVER...

LES SOLUTIONS
NATURELLES
POUR SE SOIGNER
ENCEINTE

Césarienne

PROGRAMMÉE
OU PAS...
CE QU'IL FAUT
SAVOIR AVANT !

IN UTERO
Qu'entend-il
VRAIMENT ?

**MODE
BEAUTÉ**
NOS TRUCS
MALINS
POUR ÊTRE LA
+ GLAM' !

**Repas
de fêtes**
NOS ASTUCES
POUR VOUS
RÉGALER SANS
CULPABILISER !

Puériculture
DESIGN, NATURE
OU PRATIQUE
Les meilleurs choix
pour votre liste
de naissance

Bimestriel - Janvier 2016

L 16981 - 150 - F: 3,99 € - RD





DES COQUILLES 100 % NATURELLES...

Pour recueillir le trop-plein de lait maternel, la sage-femme peut vous conseiller d'utiliser des coquilles en silicone. Et si vous preniez de « vraies » coquilles, tels ces coquillages naturels, polis et calibrés ? Petit plus, la fraîcheur de la nacre apaise l'irritation des seins. Ces coquillages sont compatibles avec l'usage d'une crème anticrevasses. À savoir, en cas de pertes plus importantes, posez un coussinet d'allaitement

absorbant sur le coquillage. *Coquillages d'allaitement, Baby Shell, 24,90 €*

À partager avec bébé

Formulé pour les femmes enceintes et les bébés, ce shampoing-gel douche ne contient évidemment pas de paraben ni de laureth sulfate de sodium, mais des tensio-actifs doux et de l'eau de cranberry bio pour apporter à la peau des oligoéléments, des sels minéraux et des huiles essentielles hydro-dispersées. *Shampoing-gel douche, Téane, 9,80 € les 200 ml*



CACHEZ-MOI CE CERNE...

CONTRE LES PETITES RIDES DU CONTOUR DES YEUX, LES POCHE ET LES CERNES, VOICI UN SOIN À BASE D'EXTRAIT D'ALGUE ROUGE, DE POUDRE DE LAIT D'ÂNESSE BIO ET D'EXTRAIT DE NACRE, DONT 99 % DES INGRÉDIENTS SONT D'ORIGINE NATURELLE (60 % BIO). RÉSULTAT IMMÉDIAT PAR EFFET LIFTANT ET EFFET RÉPARATEUR À 28 JOURS, AVEC UNE CONTENANCE QUI DURE LONGTEMPS. BLUFFANT... *CONTOUR DES YEUX IKKEN, PERLANESSE, 119 €*



DES IONS NÉGATIFS POUR UN AIR PLUS PUR

On le sait, l'air intérieur est 5 à 10 fois plus pollué que l'air extérieur. Simple, économique, respectueux de l'environnement et certifié sans ozone, voilà un objet qui recrée le processus de création des ions négatifs (dépolluants naturels) tel qu'il existe dans les zones les plus pures de la planète. Purificateur d'air TIP 9, Teqoya, 379 €



MAUX DE DOS, STRESS, OEDÈMES... L'AROMATHÉRAPIE, J'OSE ?

De plus en plus de femmes enceintes ont recours aux huiles essentielles pour gérer leurs petits maux. Une pratique controversée mais pas inintéressante, à condition de respecter quelques précautions.

Par **Corinne Binois**

Ben non, l'aromathérapie – autrement dit les p'tites fioles d'huiles essentielles – n'est pas totalement interdite aux femmes enceintes, malgré la rumeur. Quelques HE sont en effet déconseillées pendant les 16 premières semaines de grossesse et certaines pendant toute la grossesse (anis, arnica, basilic, sauge sclérée, cyprès, fenouil, jasmin, genévrier, marjolaine et romarin), mais les autres peuvent apporter de vraies réponses à des problèmes de maux de dos, de sciatique, de stress et d'œdèmes. Quelques-unes auraient même le don de stimuler le travail et d'agir sur les muscles utérins, que ce soit par massage ou par inhalation. Mais évitez absolument l'automédication : adressez-vous à une sage-femme férue d'aromathérapie. Et choisissez des HE bio, à diluer dans une huile bio support (5 gouttes d'HE pour 4 cuillères à soupe d'huile). Attention si vous allaitez, la dilution des HE doit être encore plus importante : demandez la posologie à un praticien de santé qui s'y connaît en HE...

