

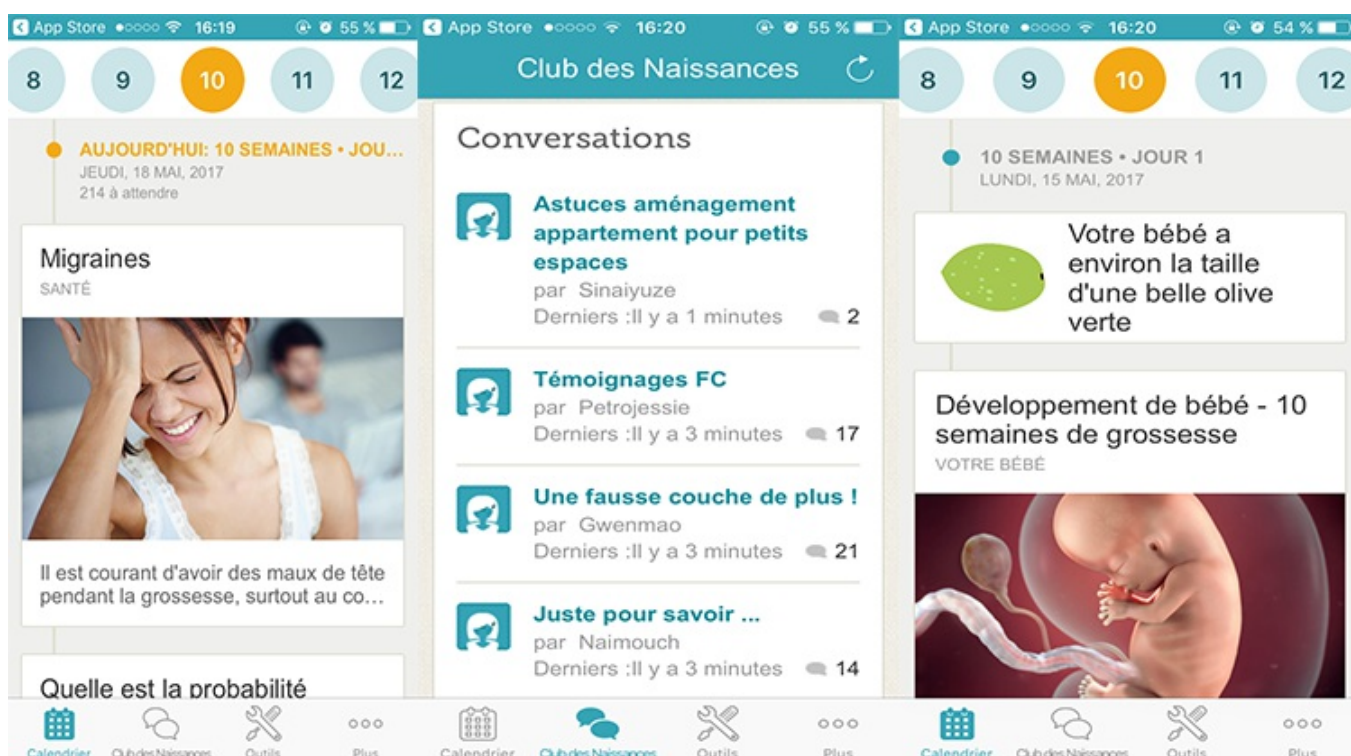
# Découvrir l'application « Ma grossesse aujourd'hui »

**Docteur Florence ROBIN - Psychiatre, Psychothérapeute, PhD**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/psy-frobin](http://www.docvadis.fr/psy-frobin)



**L'application « Ma grossesse aujourd'hui » accompagne au quotidien les futures mamans tout au long de leur grossesse.**



## Pourquoi cette application ?

Les neuf mois de la grossesse sont souvent remplis de doutes et d'interrogations, surtout lorsqu'il s'agit d'un premier enfant. De plus, de nouvelles habitudes sont à prendre pour les futures mamans : alimentation, exercice ou encore visites médicales. Des conseils extérieurs sont souvent utiles pour une grossesse en toute sérénité.

□

## En quoi cette application peut-elle m'intéresser ?

Qu'il s'agisse de votre première grossesse ou non, vous trouverez dans cette application une foule d'informations et de conseils à propos de votre futur bébé, de votre alimentation, et tout simplement concernant les nombreuses questions que vous vous posez. Les conseils sont donnés en fonction du stade de votre grossesse.

□

## Que vais-je y trouver ?

Pour utiliser l'application, il vous faudra indiquer la date prévue de l'accouchement. Vous pouvez l'indiquer si vous la connaissez déjà, ou laisser l'application la calculer pour vous en fonction de la date de vos dernières règles. Une fois votre date d'accouchement enregistrée, un calendrier vous prodiguera chaque jour de votre grossesse un ou plusieurs conseils adaptés. Il peut s'agir de réponses à des questions que vous vous posez peut-être (Puis-je encore prendre l'avion ? Puis-je aller au sauna ou au hammam ?), d'informations sur votre bébé (sa taille actuelle, les organes qui sont déjà formés, etc.), ou de conseils sur votre mode de vie (alimentation, exercice, soins dentaires, etc.). Régulièrement, vous accéderez également à des vidéos vous montrant à quoi ressemble votre bébé à ce stade et l'évolution de son développement. Chaque page vous propose des liens vers des articles connexes. Enfin, certains conseils se présentent sous la forme de rappels à cocher : visite chez le dentiste, exercices du périnée, boire de l'eau, etc. Tous ces rappels sont consultables au sein de l'onglet « Check-list ».

Un onglet « Club des naissances » permet, après une inscription sur le site BabyCenter, de rencontrer d'autres futurs parents, d'échanger vos expériences et d'accéder à de nombreux sujets créés par la communauté.

**Application : Ma grossesse aujourd'hui**

**Développeur : BabyCenter**

**Support : iPhone,iPad et Android**

**Prix : gratuit**

**Liens : <https://itunes.apple.com/fr/app/ma-grossesse-aujourd'hui-babycenter/id386022579?mt=8>**

**[https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=fr\\_FR](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.babycenter.pregnancytracker&hl=fr_FR)**

*Ceci est une description factuelle du contenu de l'application. C'est en toute indépendance que les comités scientifiques Docvadis font cette proposition de contenu. Ce choix n'engage en rien leur responsabilité sur le contenu de l'application. Par ailleurs, le contenu et la disponibilité de toute application sont susceptibles d'être modifiés à tout moment par son développeur.*

□

