

Tisanes post partum

Plantes et leurs bienfaits

| Plantes | Bienfaits |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Framboisier | Redonne du tonus à l'utérus et limite les saignements post-accouchement. Bonne pour le système digestif. Favorise la montée de lait et enrichie le lait |
| Ortie | Reminéralisante, riches en vitamines A,C,D,E,F,K et en fer. Utile contre la perte des cheveux, pour les problématiques d'hémorroïdes et les problèmes digestifs |
| Fenouil | Favorise la lactation. Soulage les problèmes de constipation et soulage les coliques de bébé. |
| Gingembre | Stimule l'énergie et purifie le corps |
| Sauge | Pour arrêter la lactation. Pour dégonfler le ventre. |
| Camomille | Relaxation et sommeil |

Consommation

Environ 2 à 3 tasses par jour

Shopping tisane post partum (liens affiliés)

[Tisane de framboisier](#)

[Tisane d'ortie](#)

[Tisane de fenouil](#)

[Tisane de gingembre](#)

[Tisane de sauge](#)

[Tisane de camomille](#)

Marques de tisanes pour les jeunes mamans

[Mamarosae](#) : tisane vie de la femme

[Mellune](#) : tisane pour soulager les tranchées

[Greenma](#) : Infusion allaitement et digestion