

7 principes fondamentaux pour récupérer de l'accouchement

1.) LE REPOS

Utiliser les moments où ton bébé dort ou d'autres personnes s'occupent de lui, **pour te reposer également afin de récupérer, guérir, et permettre au corps de produire du lait, si tu allaites.**

C'est fondamental pour ta récupération et ta **santé future** de femme.



2.) CREER SA TRIBU

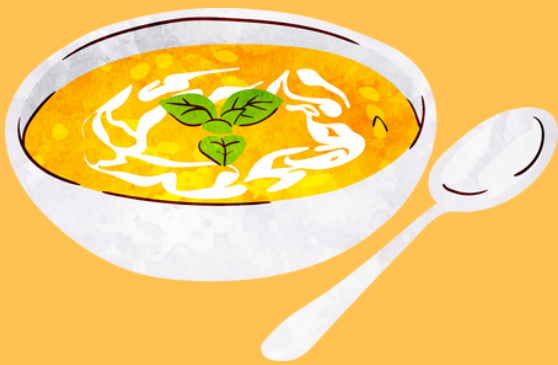
Dans de nombreuses cultures traditionnelles et orientales comme en Inde ou en Chine, **une période de plus ou moins 40 jours est entièrement dédiée au soin et au bien-être de la maman.**

N'hésite pas à demander de l'aide à ton entourage ou à des professionnels pour prendre le relai.



3.) BIEN S'ALIMENTER

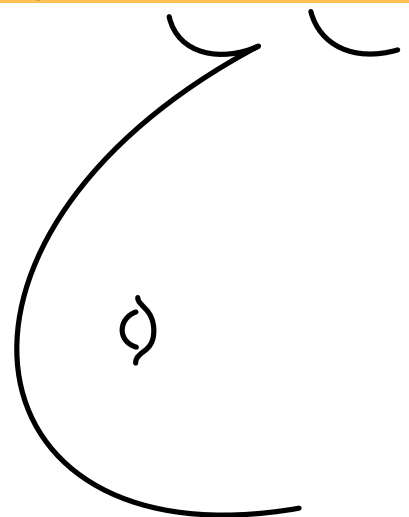
- S'hydrater énormément en buvant de l'eau, des tisanes, des jus et des soupes
- Manger des plats chauds et nutritifs à base de riz, de lentilles, de pois chiches...
- Privilégier les plats végétariens ou avec de la viande blanche plutôt que de la viande rouge difficile à digérer.
- Utiliser des épices tel que le gingembre, le cumin, le curcuma, la cannelle.
- Manger des légumes à volonté



4.) BANDER SON VENTRE

Afin de guérir plus facilement de l'accouchement, **le bandage du ventre est une technique naturelle et ancestrale très efficace.**

Les muscles des abdominaux et du périnée s'affaiblissent pendant la grossesse ; porter une ceinture t'aidera également à maintenir une bonne posture au quotidien préservant ainsi tes muscles fragilisés.

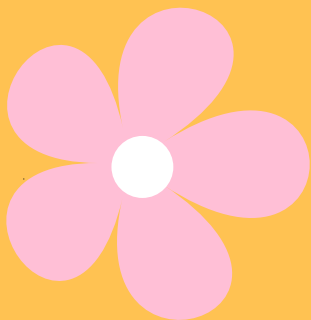


5.) MENAGER TON PERINEE

Faire des exercices basés sur la respiration et n'occasionnant pas de pression sur les abdominaux et le périnée.

De plus, à défaut de faire des exercices, on peut préserver ces muscles **au cours de nos actions du quotidien** pour éviter de les solliciter et de les traumatiser encore plus ; par exemple, en portant bébé, en se levant du lit ou du canapé.

Pour réussir à faire cela, il est nécessaire de développer le **réflexe de contracter abdominaux et périnée sur chaque effort.**



6.) FAIRE UN MASSAGE

Selon l'ayurveda, le massage est une pratique indispensable pour aider le corps de la maman à se régénérer.

Le massage permet de **relaxer le corps, de le réhydrater, de l'aider à mieux digérer et à mieux dormir, et enfin de diminuer le risque de dépression.**

Tu peux te faire masser à domicile par un pro ou pratiquer de l'automassage.



7 principes fondamentaux pour récupérer de l'accouchement

7.) SE CREER DE NOUVELLES HABITUDES ET



La maternité peut être une **perte complète de repères**. Construire une routine est rassurant pour toi et pour ton bébé et c'est un bon moyen **d'ancrer dans ton quotidien, des activités qui sont importantes pour toi. 5 minutes peuvent suffire.** Tu peux faire certaines activités en même temps que d'autre : (faire de la respiration profonde pendant la tétée, utiliser un swiss ball pour bercer bébé et remuscler ton ventre en douceur)

La rencontre postnatale

Aujourd'hui, tu as déjà peut être accouchée et tu ne t'attendais pas à te prendre une telle claque à l'arrivée de ton bébé. .

Ou justement au vu de ta première expérience du post partum, il est hors de question que tu vives ça une nouvelle fois. Alors tu veux tout comprendre du post partum.

Si c'est ton cas alors

la rencontre postnatale que j'ai créé avec 12 experts de la périnatalité, c'est la ressource qui va t'aider à mieux comprendre **les enjeux de cette période, mieux te connaître et ainsi récupérer plus facilement de ton accouchement.**

Est-ce tu es prête à découvrir tout ce que 90% (et je suis optimiste) des femmes qui accouchent actuellement ne savent pas ?

[DECOUVRIR LA RENCONTRE POSTNATALE](#)



Gaëlle de un meilleur postpartum

Me suivre :



gaëlle_un_meilleur_postpartum



www.unmeilleurpostpartum.com