

# Congés maternité :

## 7 idées avant l'arrivée de bébé



### 1.) BOIRE DE LA TISANE DE FRAMBOISIER

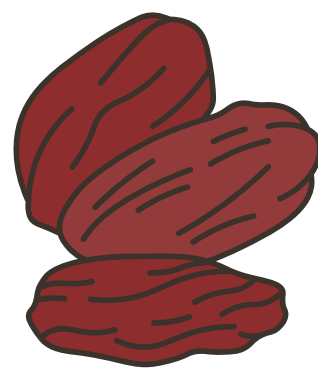
Améliore les conditions de l'accouchement et facilite le travail et la récupération postnatale.

**3 tasses par jour à partir du huitième mois** sans contre-indications.

### 2.) MANGER DES DATTES

Source naturelle d'ocytocine, elle aide à renforcer les contractions, diminuer la douleur de l'accouchement et réduire les saignements postpartum.

**5-6 dattes par jour le dernier mois de grossesse**



### 3.) FAIRE DU YOGA PRENATAL

Postures pour assouplir tes hanches, renforcer ton périnée, travailler ta respiration et ton mental pour gérer la douleur, et passer un moment privilégié avec ton bébé qui va adorer le rythme de tes mouvements.

Peut aider également à se mettre dans la bonne position pour l'accouchement

### 4.) ECRIRE

L'écriture est un bon moyen de **gérer ton stress et ton anxiété** en couchant sur le papier, les choses qui peuvent te tracasser. .

Tu peux également directement **t'adresser à ton enfant en lui écrivant des lettres de ce que tu ressens pour lui** (ton amour, l'envie de le rencontrer...). Tu lui transmettras ainsi directement de par ce que tu ressens d'agréables vibrations.



### 5.) FAIRE DES MASSAGES DU PERINEE

Le massage du périnée consiste à **masser la zone du périnée qui va du pubis au coccyx en utilisant une huile végétale et en réalisant des mouvements doux et circulaires sur la zone du périnée**. Permet l'assouplissement et diminuera le risque de déchirure. Tu peux démarrer **entre 4 et 6 semaines avant l'accouchement..**

### 6.) PRÉPARER LE POSTACCOUCHEMENT

Préparer ton postpartum facilitera les premières semaines avec bébé qui risquent d'être très chargées. Donc autant anticiper, En préparant **des repas** et en **réalisant ton projet postnatal**.



# Congés maternité :

## 7 idées avant l'arrivée de bébé

### 7.) PROFITER



je te souhaite de **profiter à fond de ces dernières semaines de grossesse** avant de devenir maman. Ton congé prénatal ça peut être le moment de faire des choses que tu ne pourras plus trop faire pendant quelques temps.

- Des grasses matinées, Netflix, sorties entre amis, moments à deux...

## 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 :



gaelle\_un\_meilleur\_postpartum



www.unmeilleurpostpartum.com