

Fiche relaxation : la méditation pour le postpartum

Bienfaits

- Calme le mental
- Mieux gérer les émotions
- Améliore le sommeil
- Diminue le stress

Quand pratiquer

- En donnant à manger à bébé
- Au réveil
- Avant de dormir
- Sous la douche
- Pendant une marche

A savoir

La pratique de la méditation permet de revenir au moment présent et dompter le mental qui parfois nous fait vivre les pires scénarios.

La méditation ce n'est pas forcément rester assise en tailleur, **mais choisir consciemment de revenir à l'instant présent.** Être pleinement dans une activité plutôt que de penser à 1000 choses en même temps.

Pratique

5 minutes par jour suffisent

Pour t'aider au début, tu peux compter des temps d'inspire et d'expire dans ta tête.

J'inspire sur 1-2-3-4 temps

J'expire sur 1-2-3-4-5-6-7-8 temps.

Tu peux également répéter des mantras, des affirmations positives pour entrainer ton cerveau à voir les choses d'une certaine façon.

Lien méditation postpartum

<https://www.youtube.com/watch?v=sF4Z-CVpGAg>

<https://www.youtube.com/watch?v=LrFT12VCGT8>