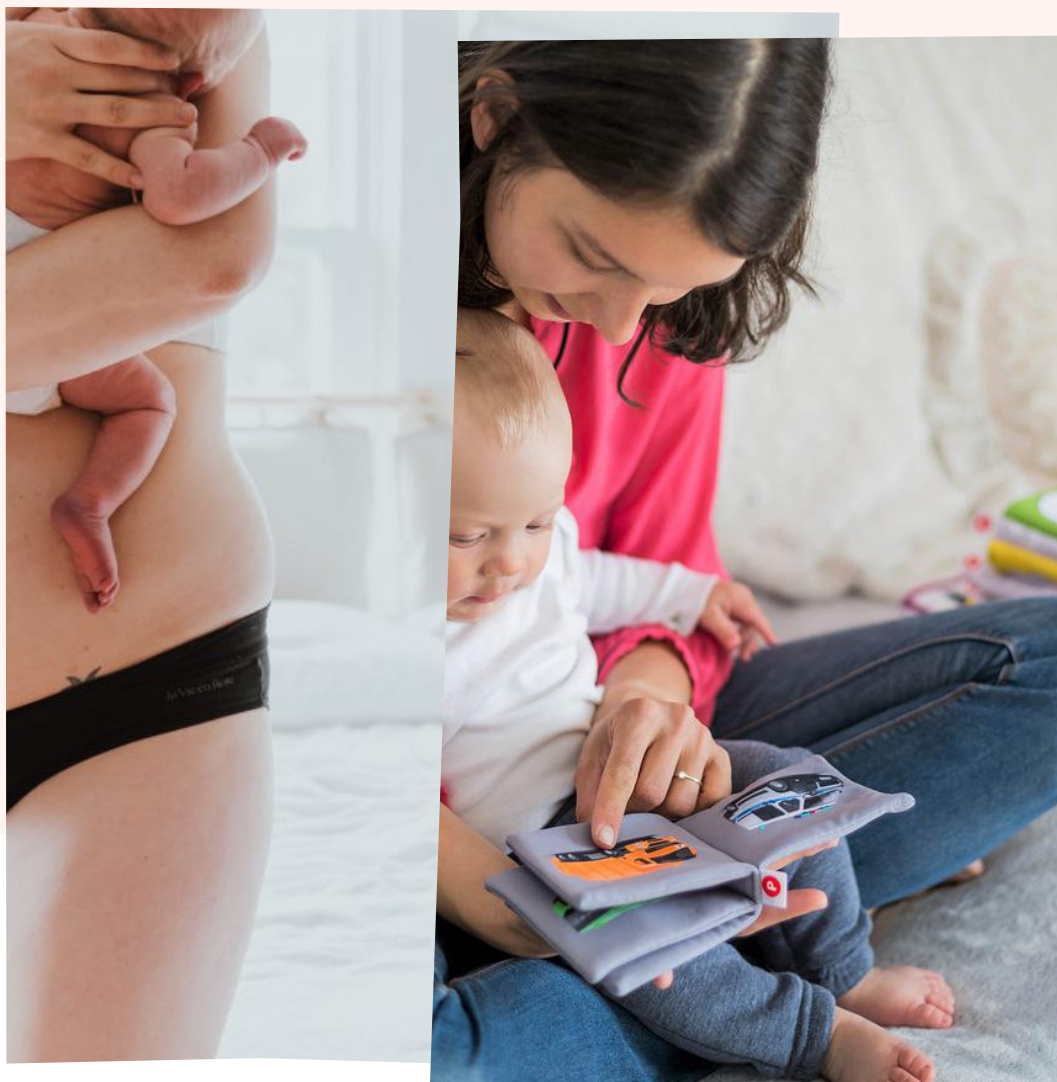


COMMENT MIEUX GERER LA FATIGUE APRES L'ACCOUCHEMENT

PAR GAELLE UN MEILLEUR POSTPARTUM



A propos

Je suis Gaëlle, maman de Arthur et Augustin. Depuis 3 ans, je suis drivée par le désir d'aider les femmes à **prendre soin de leur santé et de leur énergie notamment après l'accouchement.**

Le manque d'énergie impacte **toutes les sphères de ta vie** : ta parentalité, ton couple, ton boulot et tout ce que tu as envie de faire au quotidien.

Je te propose dans ce guide des pistes pour t'aider dès aujourd'hui à reconstruire ton énergie.



L'expérience actuelle du post partum

Mal récupérer du post partum c'est s'exposer à des troubles d'ordres physiques et psychologiques sur le court et moyen-terme.

Les chiffres actuels du post partum sont alarmants

- 30% des femmes connaissent la dépression post partum
- 78% des femmes des femmes vivent mal leur post partum.
- La deuxième cause de décès en post partum est le suicide.
- Les femmes ont 30% de chance supplémentaire de développer une maladie auto-immune dans la première année du post partum.

La période du post partum n'est donc pas à prendre à la légère pour toi en tant que femme, mais aussi pour bébé dont les premières années de vie sont essentielles dans sa construction.

Si tu es fatiguée et que tu ne réponds pas à tes propres besoins, tu ne peux pas non plus répondre correctement aux besoins de ton enfant.

La fatigue entraine, l'irritabilité, le manque de patience et c'est normal car tu es en mode survie.

Sur une note de 1 à 10, quelle note donnerais-tu à ton niveau d'énergie. indique ce que tu souhaiterais améliorer ?

ENERGIE



Combien de temps dure le postpartum ?

Combien de temps dure le post partum ? D'un point de vue strictement médical, le post partum dure 6 semaines, il correspond au temps dont le corps a besoin pour retrouver son état d'avant la grossesse. Pourtant cette vision ne prend pas en compte tout l'aspect émotionnel, mental, sociétale que représente le post partum.

Effectivement nous pouvons parler d'un post partum immédiat, les 40 jours qui suivent l'accouchement et qui devraient être utilisés comme une période de convalescence pour la mère, et de construction de l'attachement avec son bébé.

Mais le post partum va au-delà de ces 6 semaines, car il représente également la période pendant laquelle, elle a besoin de revoir toutes ses priorités, reconstruire sa vie, construire sa parentalité...

Lesquels de ces symptômes rencontres-tu ?

- | | | |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Gaz | <input type="checkbox"/> maux de dos | <input type="checkbox"/> Baisse de la libido |
| <input type="checkbox"/> constipation | <input type="checkbox"/> trouble de la mémoire | <input type="checkbox"/> Emotivité |
| <input type="checkbox"/> Hémorroïdes | <input type="checkbox"/> Irritabilité | <input type="checkbox"/> Dévalorisation |
| <input type="checkbox"/> perte de cheveux | <input type="checkbox"/> trouble du sommeil | <input type="checkbox"/> Culpabilité |
| <input type="checkbox"/> prise de poids | <input type="checkbox"/> Transpiration nocturne | <input type="checkbox"/> Conflits |

Les sources de fatigue

La fatigue ressentie en post partum s'explique par tous les changements connus par le corps depuis la grossesse et après l'accouchement.

a) La grossesse

La grossesse demande des ressources au corps pour fonctionner et pour permettre à un deuxième petit humain de se développer. La grossesse demande plus de ressources en oxygène, en fer, en oméga 3, en zinc, en protéine ... L'énergie du corps est mobilisée pour le développement de l'enfant, parfois au détriment de la mère. C'est pour cela que les mamans ont besoin d'un régime alimentaire et d'une hygiène de vie spécifique pendant cette période pour à la fois combler les besoins de la mère et du bébé. Cependant souvent les femmes enceintes si elles ne renseignent pas de leur côté ne savent pas forcément quoi manger pendant la grossesse et manque également de repos pendant leur grossesse.

b) L'accouchement

L'accouchement est un exploit physique, digne d'un marathon. C'est le point culminant de ces 9 mois de grossesse. Le travail peut durer entre 12 et 30h, parfois sans manger et boire, tu perds beaucoup de sang, l'effort peut être traumatisant pour le corps. Une énergie folle est donc dépensée pendant l'accouchement qui demandera alors des soins particuliers en post accouchement qui dans la majorité des cas ne sont pas suivis, pour permettre au corps de restaurer ses réserves, cicatriser et reconstruire son énergie. Les corps post accouchement connaît le même trauma qu'un corps après un accident de voiture.

Les sources de fatigue

c) L'allaitement

L'allaitement est également énergivore. Une jeune maman a besoin d'environ 500kcal pour produire du lait chaque jour. Puis l'allaitement requiert une grande disponibilité de la maman. Cela peut être fatiguant physiquement et moralement si elle n'a pas le soutien nécessaire.

d) Le sommeil

Le sommeil anarchique du nouveau-né, essentiel pour sa survie vient perturber le sommeil de la maman. Les premières semaines peuvent être éprouvantes, surtout si la maman n'a pas de possibilité pour récupérer.

e) Le rôle de parent

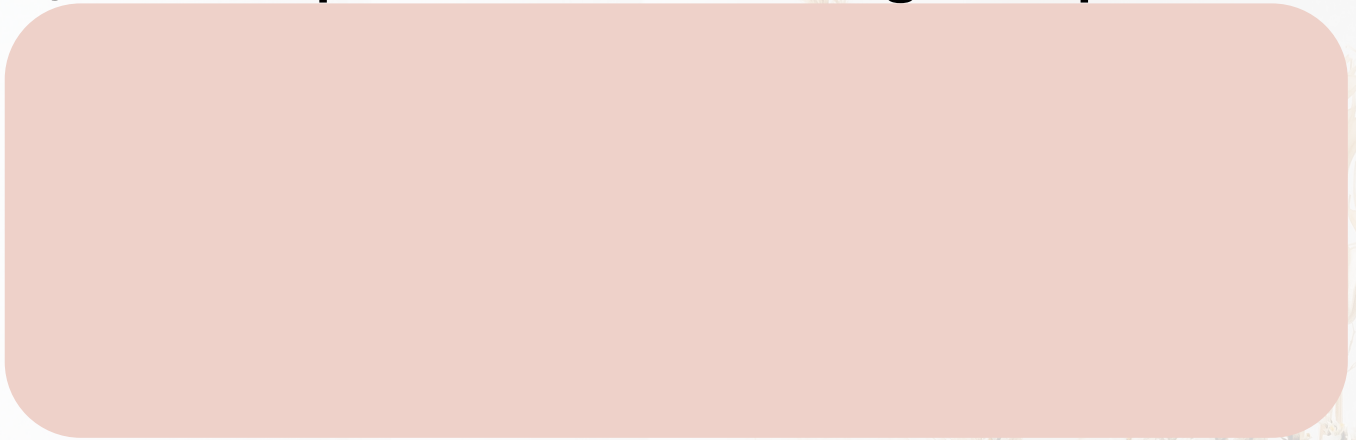
La parentalité demande également beaucoup d'énergie physique (porter, bercer, câliner) et mentale (interrogations, organisation), surtout lorsque tu deviens maman pour la première fois. Tu apprends à devenir maman.

Aucune journée ne se ressemble, les réactions de ton bébé peuvent être différentes d'une journée à l'autre. Tu prends des microdécisions tout le temps pour savoir quoi faire, comment réagir ... Cela est très fatiguant psychologiquement.

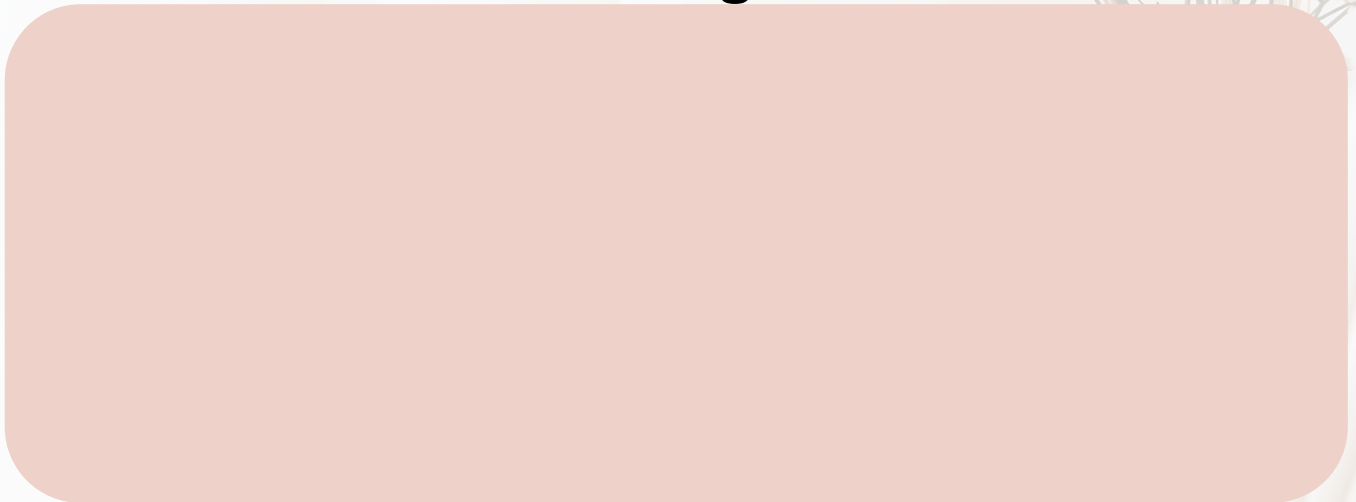
**Grossesse + accouchement + allaitement + manque de
sommeil + parentalité = FATIGUE PARFOIS EXTREME.**

Les sources de fatigue

Qu'est-ce qui te draine de l'énergie au quotidien ?



Quelle action simple pourrais-tu prendre cette semaine pour réduire les sources qui te prennent de l'énergie ?



Comment diminuer ta fatigue

L'alimentation

C'est le premier pilier de l'énergie de notre corps. Ceci est d'autant plus vrai après l'accouchement, du fait que le corps a besoin de restaurer ses réserves. Si tu ne donnes pas à ton corps ce dont il a besoin pour récupérer, cela aura des conséquences sur le court mais aussi sur le long terme. Pour cela il est important d'adopter une régime alimentaire spécifique pour la période juste après l'accouchement Découvrez en détail, les fondamentaux de l'alimentation en post partum

L'exercice physique

Lorsque tu auras reçu le feu vert pour reprendre le sport, intégrer une activité physique dans ton quotidien te permettra également de mieux gérer la fatigue postnatale. Le sport permet de faire circuler l'énergie, améliore l'humeur et boost la confiance. Après l'accouchement, des activités comme la marche ou le yoga postnatal permettent de reprendre progressivement du cardio et du renforcement musculaire. De plus ce sont des activités pour lesquelles tu peux facilement intégrer bébé (balade en portage, en poussette, yoga maman/bébé).

Comment diminuer ta fatigue

Diminuer la fatigue avec le repos et la relaxation

Le corps a besoin de repos. Ce repos doit être physique et mental pour permettre à la maman de se remettre de l'accouchement et d'avoir l'espace nécessaire pour accueillir ce nouveau bébé. L'adage dormir quand bébé dort n'est pas une lubie, c'est une nécessité. Pour que cela puisse être possible, il est nécessaire que les parents aient pu s'organiser en amont pour se décharger le plus possible des tâches du quotidien (ménage, préparation des repas...), en s'appuyant sur leur entourage ou sur des professionnels. Le sommeil, n'est pas la seule manière de récupérer de l'énergie dans sa journée. En tant que jeune maman, tu peux t'octroyer également des moments de récupération grâce à des exercices de relaxation ou de respiration. Ces exercices, tu peux les réaliser pendant que tu allaites, sous la douche ou dans ton lit. Comme je l'ai écrit précédemment, la fatigue psychologique est tout aussi difficile, que la fatigue physique. Des exercices de relaxation vont te permettre de mieux gérer ton stress, apaiser ton mental et réguler tes émotions au quotidien pour te permettre de retrouver de l'énergie au quotidien.

La respiration ventrale :

En position allongée ou assise, poser une main sur le thorax et une autre main sur le ventre. Inspirer par le nez en veillant à bien gonfler le ventre (le ventre soulève la main posée sur lui) Expirer par le nez en partant du ventre puis en remontant par le thorax
Bienfaits de cet exercice : diminue le stress, permet de se détendre et récupérer.

Comment diminuer ta fatigue

La cohérence cardiaque :

C'est une technique simple qui permet de réguler son stress et de mieux gérer ses émotions au quotidien. Un outil idéal pour les jeunes mamans fatiguées et stressées..

Cet exercice se réalise 3 fois par jour / 6 respiration par minute / pendant 5 minutes [Voici un lien pour réaliser un exercice de cohérence cardiaque](#)

Diminuer la fatigue en faisant une détox digitale

La surstimulation générée par les écrans le soir peut détériorer la qualité de ton sommeil et t'empêcher de récupérer correctement. En effet la lumière bleue retarde la sécrétion de la mélatonine (hormone du sommeil)

En scrollant sur nos téléphones, on perd de l'ancrage et on se déconnecte de la réalité.

Tu peux réduire simplement ta consommation d'écrans en les éteignant au moins 1h avant le coucher et en retardant leur utilisation le matin.

Diminuer la fatigue après l'accouchement avec l'hydrologie

L'eau a de nombreux bienfaits pour t'aider à retrouver de l'énergie au quotidien. Les tisanes Certaines plantes sont très intéressantes pour t'aider à te détendre et améliorer la qualité de ton sommeil La valériane, la camomille.

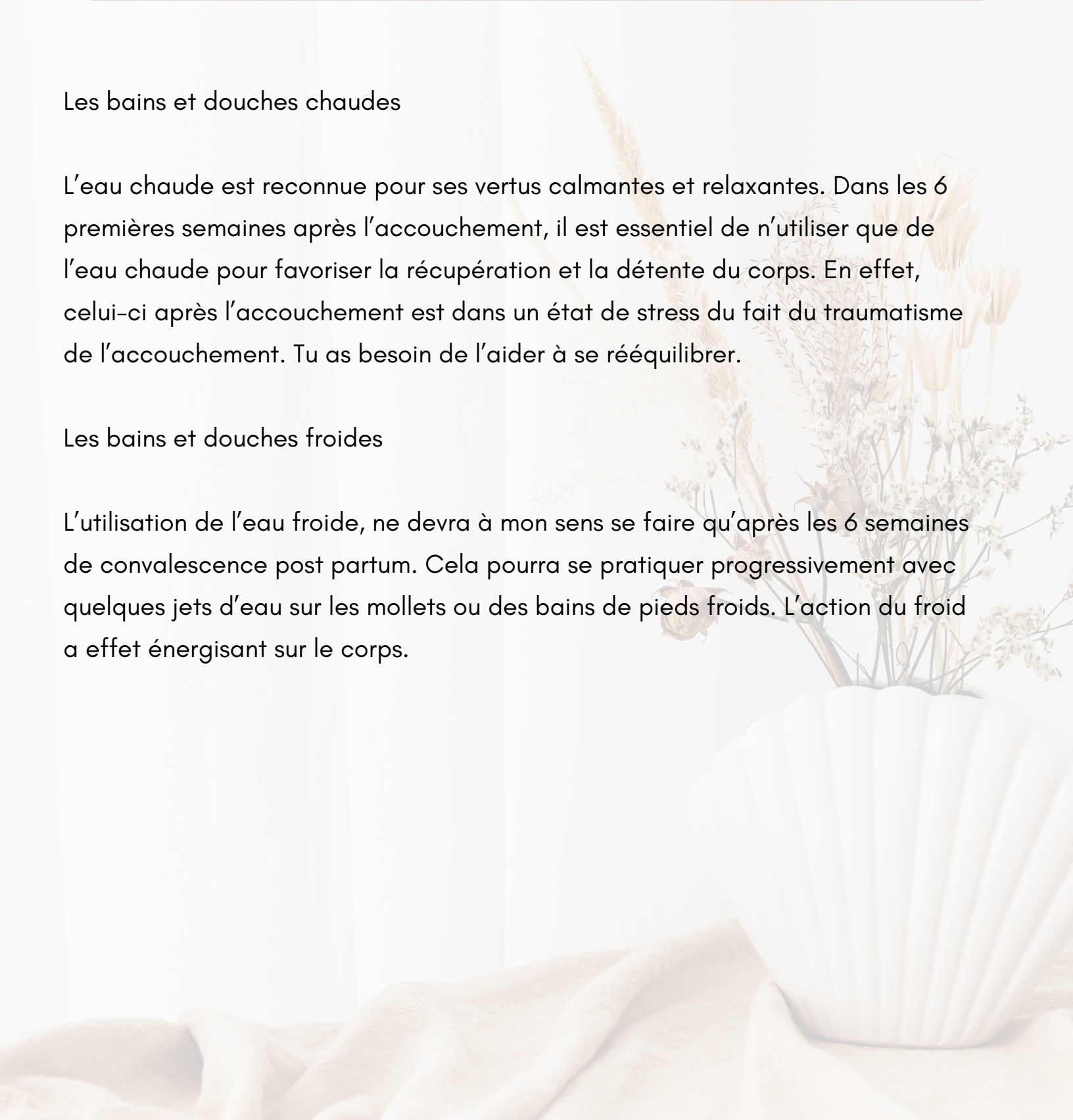
Comment diminuer ta fatigue

Les bains et douches chaudes

L'eau chaude est reconnue pour ses vertus calmantes et relaxantes. Dans les 6 premières semaines après l'accouchement, il est essentiel de n'utiliser que de l'eau chaude pour favoriser la récupération et la détente du corps. En effet, celui-ci après l'accouchement est dans un état de stress du fait du traumatisme de l'accouchement. Tu as besoin de l'aider à se rééquilibrer.

Les bains et douches froides

L'utilisation de l'eau froide, ne devra à mon sens se faire qu'après les 6 semaines de convalescence post partum. Cela pourra se pratiquer progressivement avec quelques jets d'eau sur les mollets ou des bains de pieds froids. L'action du froid a effet énergisant sur le corps.



Comment diminuer ta fatigue

Diminuer la fatigue avec les compléments alimentaires

Certains compléments alimentaires peuvent te soutenir pour diminuer la fatigue après l'accouchement

Le magnésium

La fatigue peut être un signe d'une carence en magnésium. Les recommandations d'apport quotidien en magnésium d'une femme enceinte sont de 360mg par jour et pour une femme qui allaite sont de 320 mg par jour. Si tu te sens fatiguée, cela peut être intéressant de creuser si tu n'as pas une carence en magnésium et voir avec un professionnel de santé, si tu n'as pas besoin de faire une cure de magnésium.

Source alimentaire de magnésium : Le chocolat noir/ noix (cajou, brésil)/amandes

Vitamine D

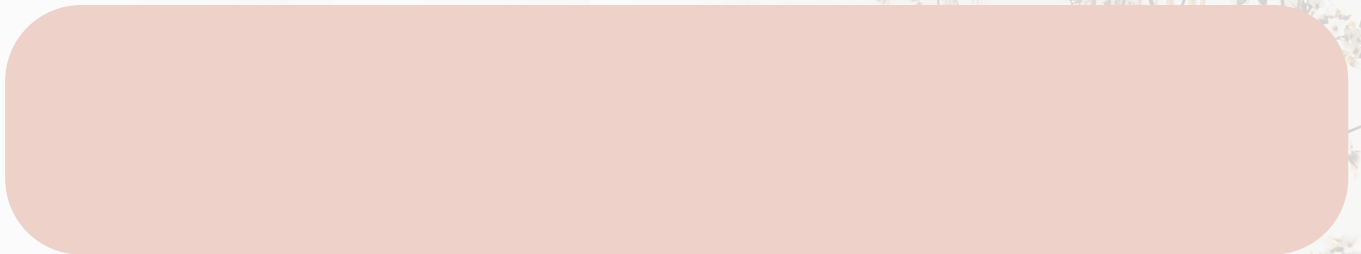
Le lien a récemment été fait entre la carence en vitamine D et les symptômes de dépression post partum. La vitamine D a un rôle très important pour le système immunitaire, la régulation des hormones et agit sur les neurotransmetteurs impliqués dans les symptômes de dépression. Il est recommandé de surveiller l'apport en Vitamine D pendant la grossesse, et il peut également l'être après l'accouchement.

Comment diminuer ta fatigue

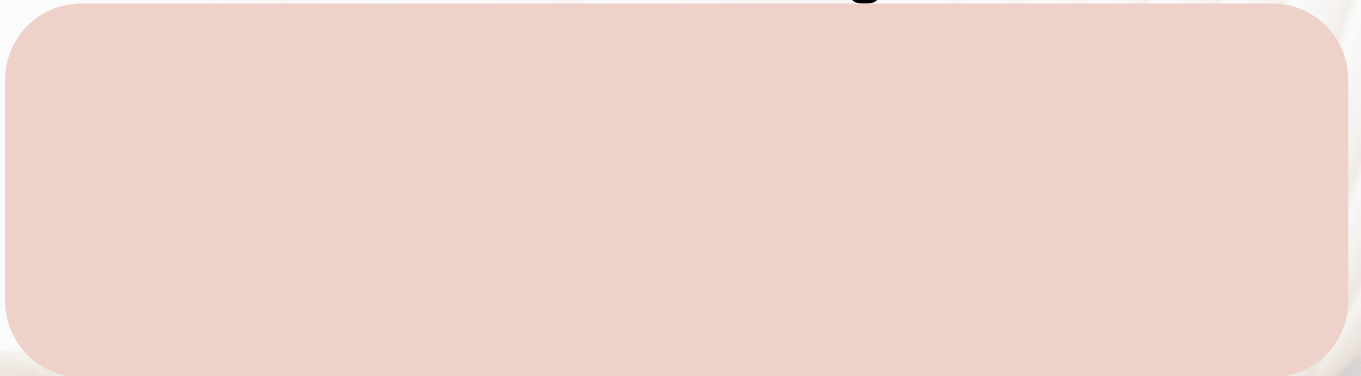
La cure de spiruline

Faire une cure de spiruline peut-être une très bonne idée après l'accouchement car cette cyanobactérie est une bombe de nutrition. Elle est source de fer, de magnésium, de vitamine B12, de protéines ... Elle pourra jouer un rôle essentiel sur ton énergie de maman.

Quelles activités, habitudes te donnent de l'énergie ?



Quelle action simple pourrais-tu prendre cette semaine pour mettre plus de ces activités qui te donnent de l'énergie ?



Conclusion

Pour remédier à la fatigue après l'accouchement, tu vas avoir besoin de venir remplir ton réservoir énergétique avec l'alimentation, le sport, la relaxation...

Si tu ne passes **ton temps qu'à donner, donner, donner**, tu seras en déficit d'énergie, totalement épuisée, ce qui pourra causer de vrais complications (dépression, burn out, maladies...).

Merci d'avoir lu ce guide, je continuerai de t'envoyer du contenu régulièrement pour t'aider à reconstruire et préserver ton énergie, si importante pour te permettre de t'accomplir dans ta vie de femme et de maman.

Tu peux également me suivre sur [gaelle_un_meilleur_postpartum](#)

