



JOUR 27 : LES ACHATS UTILES

Soins postpartum

- Ceinture post accouchement : Sweet Birth ou ceinture physiomat
- Huiles végétales : pépins de raisin, coco, amande douce, beurre de Karité
- Bouillotte
- Savon noir
- Grosses chaussettes

Serviette postpartum cicatrisantes

- Serviettes postpartum
- Eau d'hamamélis
- Huile essentielle de lavande
- Gel d'aloé Vera

Faire un bain de pied

- Bassine pour les pied
- Sel d'epsom
- lavande séchée

Allaitement

- Coquillage d'allaitement
- Huile de coco ou baume anticrevasse type pranarom baume crevasse
- Brassière d'allaitement
- Haut d'allaitement

Créer son cocoon

- Bougies
- Fleurs
- Plaid

Bébé

- Sérum physio
- savon doux au lait d'ânesse pour le bain
- Huile végétale de massage neutre type pépin de raisin ou noyau d'abricot
- Eau florale de fleur d'oranger

Compléments alimentaire (en complément d'une hygiène de vie adaptée et après la première phase de récupération soit environ 10 jours)

- Jolly mama france : <https://jollymama.com/collections/postpartum>
- Omum : <https://www.omum.fr/9-post-partum>
- Isis superfood : <https://isis-superfood.com/collections/all>



Exemple bouteille périnée



POUR ALLER PLUS LOIN

30 jours pour enchanter son postpartum

Si tu es actuellement enceinte et que tu souhaites faire de ton postpartum, une expérience apaisée, j'ai créé un programme complet et riche des informations incontournables pour organiser son postpartum, créer son réseau de soutien et créer le lien avec bébé

[Découvrir le programme](#)

Soigner son postpartum avec la naturopathie

Dans la conférence, **rendre soin de son postpartum avec la naturopathie**, je t'aide à comprendre en détail ce que tu vis actuellement en postpartum et comment te soigner naturellement avec la naturopathie qui va te permettre d'agir à la fois, sur le plan physique, mental et émotionnel.

[Découvrir la conférence](#)