

SOULAGER LES MAUX DU POSTPARTUM



1.) LES LOCHIES

Les Lochies sont des saignements de l'utérus qui durent entre 2 et 4 semaines après l'accouchement.

Quoi faire ?

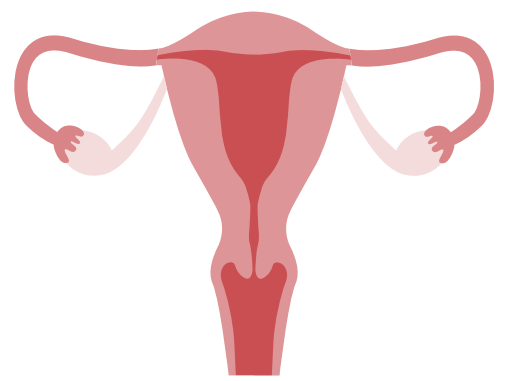
- Laisser faire le processus, se reposer porter des serviettes hygiéniques, pas de tampons et s'habiller confortablement.

2.) LES TRANCHEES

Pendant 1 ou 2 jours après l'accouchement, les contractions utérines continuent pour permettre à l'utérus de reprendre sa taille.

Quoi faire

- Mettre une bouillotte chaude sur le bas du ventre.
- Respirer profondément pendant la contraction
- Boire de la tisane de feuilles de framboisier



3.) LES HEMORROIDES

Apparaissent pendant la grossesse et/ou après l'accouchement. Lié à la pression de l'utérus sur le plancher pelvien sur le canal anal.

Quoi faire ?

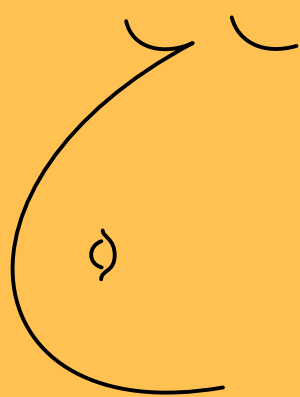
- Appliquer du gel d'aloé vera sur la zone douloureuse
- Prendre du psyllium pour améliorer le transit intestinal
- Utiliser des compresses d'hamamélis

4.) LA CONSTIPATION

C'est un mal fréquent de la grossesse et du post accouchement qui peut durer dans le temps en cas de stress et de fatigue

Quoi faire

- Boire de l'eau et manger des fibres
- Utiliser un marche pied aux toilettes
- Pratiquer l'automassage du ventre
- Pratiquer la fausse inspiration thoracique



5.) LE VENTRE (PERINÉE, BASSIN, ABDOS)

Zone du corps très fragilisée après l'accouchement à cause du poids du bébé, la pression exercée sur le bassin et le périnée pendant l'accouchement.

Quoi faire :

- Ne pas exercer de pression
- Etre vigilante sur sa posture
- Contracter les abdominaux sur un effort
- Pratiquer la fausse inspiration thoracique
- Pratiquer un resserrage du bassin et un bandage du ventre.

6.) DECHIRURES ET EPISIOTOMIE

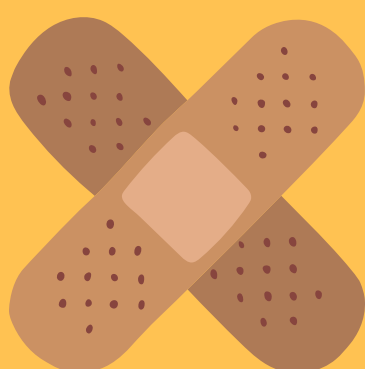
Pour soulager la douleur, les tiraillements et inconforts

Quoi faire

- Etre vigilante sur l'hygiène en utilisant des produit sans parfum.
- Utiliser une bouteille périnéale
- Appliquer teinture mère de calendula ou compresses d'hamamélis



Soulager les maux du postpartum



7.) CICATRICE DE CESARIENNE

Les soins de la cicatrice te permettront à la fois d'améliorer la cicatrisation de soulager les inconforts et de te réapproprier cette zone de ton corps.

Quoi faire :

- Masser la cicatrice très doucement
- Faire des cataplasmes d'argile verte

8.) MAL DE DOS

Les pressions exercées sur les lombaires. La fragilité des abdominaux peuvent provoquer des douleurs dorsales.

Quoi faire :

- Etre vigilante sur sa posture
- Une séance d'ostéopathie
- Un massage postnatal



9.) CREVASSES ALLAITEMENT

Le début de l'allaitement est une période de tâtonnement où le bébé et la maman apprennent les bonnes positions pour allaiter; Ceci peut entraîner l'apparition de crevasses.

Quoi faire :

- Utiliser des coquillages d'allaitement
- Mettre un peu de lait maternel sur les mamelons pour cicatriser



PRENDRE SOIN DE SON POSTPARTUM AVEC LA NATUROPATHIE

Le **postpartum est une période de convalescence**, comme pour une opération, comme après une maladie, où le corps a besoin de se reconstruire.

Les cultures traditionnelles l'ont très bien compris à ce niveau là et prévoient une période de 40 jours avec des soins et une organisation spécifique dédiée à cette période.

Si cette période de convalescence n'est pas respectée, ce qui arrive la plupart du temps, surtout en Occident, **un effet boule de neige se crée entraînant les conséquences que nous connaissons :**

épuisement la dépression, inconforts physiques, les allergies, des maladies et bien plus encore.

Pourtant si les bonnes informations et le bon accompagnement était proposé aux jeunes mamans, cela pourrait clairement faire évoluer **le vécu des femmes après l'accouchement, leur santé future et leur expérience de la parentalité.**

Si tu as envie d'aller plus loin sur ce sujet, je partage la conférence prendre soin de son postpartum avec la naturopathie dans laquelle développe en détail les besoins de la mère pendant le postpartum ainsi que les informations les plus importantes pour récupérer, éviter ou guérir les désagréments du postpartum. **[Clique ICI pour découvrir la conférence](#)**



GAELE DE UN MEILLEUR POSTPARTUM
ME SUIVRE :



GAELE_UN_MEILLEUR_POSTPARTUM



WWW.UNMEILLEUR POSTPARTUM.COM