

Comment se reposer avec un bébé



FAIRE UN REPOS DIGESTIF ET ADOPTER UNE ALIMENTATION QUI VA FAVORISER LE SOMMEIL

Le repos digestif permet au corps de ne pas solliciter une énergie qu'il n'a pas pour digérer. Des repas trop lourds ou compliqués vont détériorer la qualité de ton sommeil.

Les aliments source de tryptophanes (légumineuses, riz, poisson) et de Magnesium (noix, céréales complètes) sont recommandés pour favoriser l'endormissement

AVOIR UN SOMMEIL PLUS RECUPERATEUR

- **Se créer une routine du soir qui favorise l'endormissement :**
 - Limiter l'exposition à la lumière bleue (écrans)
 - Activité relaxante (lecture, écriture)
 - Eteindre les sources d'ondes électromagnétiques
 - Se mettre 2 gouttes huiles essentielles de lavandes sur son oreiller ou sur ses poignets.
 - Boire une infusion de Camomille ou de Valériane



3.) PRATIQUER DES ACTIVITES DE RELAXATION



- La respiration : une respiration profonde et ventrale pour ralentir même juste 1 minute
- La méditation : la méditation permet de réduire le stress, revenir à l'intérieur de soi et se ressourcer.
- Le yoga nidra : 30 minutes de yoga nidra permet de récupérer 2h de sommeil.
- La cohérence cardiaque permet de faciliter l'endormissement et améliorer la qualité du sommeil.

toutes ces activités peuvent être pratiquées en parallèle des temps de repas ou siestes de bébé.

DÉCOUVRE AUSSI

Article [Repos après l'accouchement mythe ou réalité ?](#)

Vidéo maman épuisée : [comment se reposer avec bébé.](#)

Sources

[The postnatal depletion cure](#)

<https://www.passeportsante.net/fr/forme/yoga/Fiche.aspx?doc=yoga-nidra-ameliorer-qualite-votre-sommeil>

<https://monoreilleretmoi.com/blogs/bien-dormir/comment-utiliser-la-coherence-cardiaque-pour-renforcer-son-sommeil>