



JOUR 9 : LE REPOS

Pendant la grossesse et l'accouchement, le corps mobilise des ressources extraordinaires pour créer et donner naissance à ton bébé. Il va avoir encore besoin d'énergie pour te permettre d'accomplir ton rôle de maman. Il a donc besoin de ressources tel que le repos pour récupérer de l'énergie, cicatriser, produire du lait et se rééquilibrer.

Le sommeil, les exercices de relaxation, le repos digestif, le repos physique constituent les principales sources de repos pour la jeune maman.

Impact du manque de sommeil sur le jeune maman

- Mauvaise digestion et assimilation des aliments
- Baisse de la mémoire
- Augmentation de la prise de poids
- Baisse de la lactation
- Troubles de la mémoire, irritabilité, symptômes dépressifs
- Baisse de l'immunité
- Baisse de la libido

Mise en pratique pour faciliter ton repos après l'accouchement

- **Quel est ton rapport avec le fait de faire passer ton repos et ta récupération en priorité ? Est-ce que aujourd'hui cela te paraît envisageable ? Si non pourquoi ?**
- Créé un espace chez toi où tu auras tout facilement à portée de main
- Quelles activités aimes-tu faire pour te reposer ?
- Quelles tâches pourras-tu envisager de déléguer pendant cette période postpartum et à qui ?

Se reposer tout au long de la journée

- Faire des siestes
- Faire de petits exercices de respiration ou de méditation pendant qu'on nourrit bébé
- Faire du yoga nidra
- Éviter de surcharger ses journées