



SOULAGER LES MAUX DU POSTPARTUM

LES LOCHIES

Qu'est ce que sont les lochies ?

Les lochies sont des saignements de l'utérus.

Ces saignements sont plus abondants que les règles

Les lochies durent entre 2 et 4 semaines et les saignements diminuent progressivement de jour en jours.

Que faire ?

Laisser faire se processus naturel, porter des serviettes adaptées au postpartum et ajouter un mélange hamamelis, aloe vera et huile essentielle de lavande (cf recette).





SOULAGER LES MAUX DU POSTPARTUM

LES TRANCHEES

Qu'est ce que sont les tranchées?

Les tranchées sont des contractions de l'utérus qui dure 1 à 2 jour après l'accouchement.

Les douleurs sont plus intenses au fur et à mesure des grossesses.

Tu peux ressentir des contractions pendant l'allaitement car le corps sécrète de l'ocytocine ce qui provoque la contraction de l'utérus

Que faire ?

Mettre une bouillotte chaude sur le bas du ventre

Boire de la tisane de framboisier

Respirer profondément pour faire passer la contraction.

LES DECHIRURES ET EPISIOTOMIE

Le passage du bébé peut provoquer une déchirure au niveau vaginale.

Lorsque l'accouchement est plus compliqué il peut y avoir une épisiotomie c'est à dire que le personnel médical fait une incision au niveau du vagin pour pouvoir faire passer le bébé.

La cicatrisation provoque des démangeaisons, des tiraillements et des inconforts

Que faire ?

Etre vigilante sur l'hygiène. Utiliser des produits sans parfum

Se nettoyer avec une bouteille périnéale contenant de l'eau chaude, notamment après être allée aux toilettes

Faire un spray à base d'eau d'hamamélis, gel d'aloé vera et huiles essentielles de lavande





RECETTE SPRAY CICATRISANT

Matériel

- Un flacon spray vide
- De l'huile essentielle de lavande
- De l'eau florale d'hamamelis
- Du gel d'aloé vera

Protocole

Remplir le spray avec l'eau d'hamamélis
Ajouter une grosse noix de gel d'aloé vera
Ajouter 3-4 gouttes d'huile essentielle de lavande

A chaque fois que tu vas aux toilettes, tu peux mettre quelques pschit sur ta serviette postpartum.

Ta cicatrisation sera plus rapide et la sensation plus confortable.

Bienfaits

- L'Hamamelis : Réduit l'inflammation et l'irritation
- L' Aloe Vera : Soulage la douleur adouci la sensation de brûlure, aide à cicatriser.
- L'huile essentielle de lavande : Aide à cicatriser et soulage la douleur.

