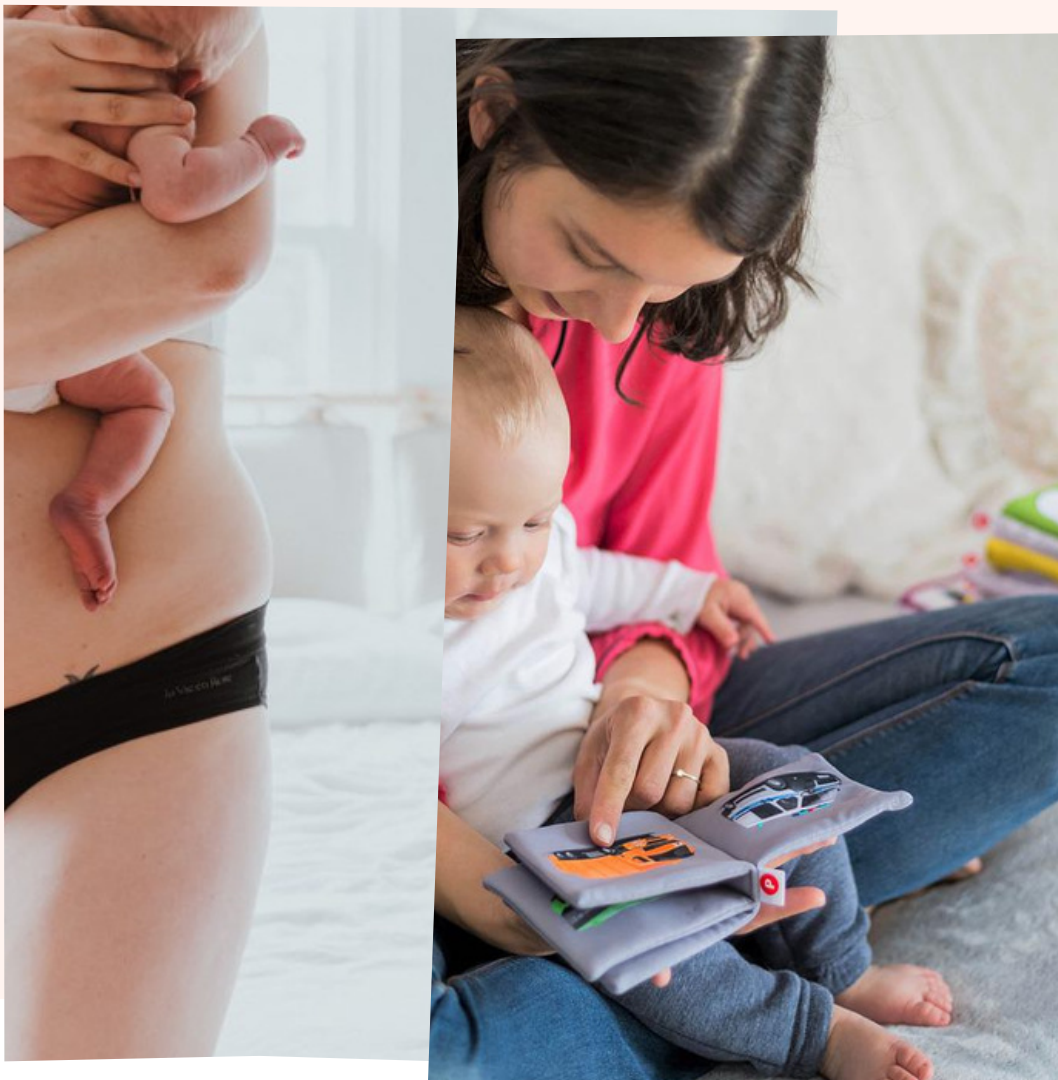


COMMENT DIMINUER LA FATIGUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

pour reprendre le travail plus sereinement



PAR GAELE UN MEILLEUR POSTPARTUM

A propos

Je suis Gaelle, maman de Arthur et Augustin.
Depuis 3 ans, je suis drivée par le désir d'aider les femmes à **prendre soin de leur santé et de leur énergie notamment après l'accouchement.**

Le manque d'énergie impacte **toutes les sphères de ta vie** : ta parentalité, ton couple, ton boulot et tout ce que tu as envie de faire au quotidien.

Je te propose dans ce guide des pistes pour t'aider dès aujourd'hui à retrouver ton énergie.



L'expérience actuelle du post partum

Mal récupérer du post partum c'est s'exposer à des troubles d'ordres physiques et psychologiques sur le court et moyen-terme.

Les chiffres actuels du post partum sont alarmants

- 30% des femmes connaissent la dépression post partum
- 78% des femmes des femmes vivent mal leur post partum.
- 68% des femmes reprennent se sentent complètement fatiguée à la reprise du travail.
- Le dernier rapport de l'APEC révèle les difficulté que les femmes rencontrent à gérer leur charge de travail, être efficace et engagée.

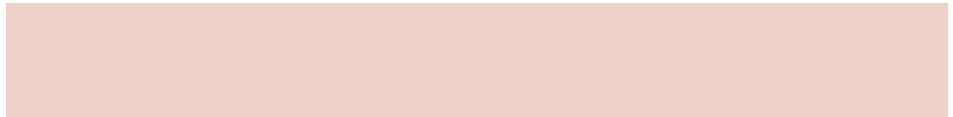
La période du post partum n'est donc pas à prendre à la légère pour toi en tant que femme, mais aussi pour bébé dont les premières années de vie sont essentielles dans sa construction.

Si tu es fatiguée et que tu ne réponds pas à tes propres besoins, tu ne peux pas non plus répondre correctement aux besoins de ton enfant, ni aux sollicitations extérieures.

La fatigue entraîne, l'irritabilité, le manque de patience et c'est normal car tu es en mode survie.

Sur une note de 1 à 10, quelle note donnerais-tu à ton niveau d'énergie. indique ce que tu souhaiterais améliorer ?

ENERGIE

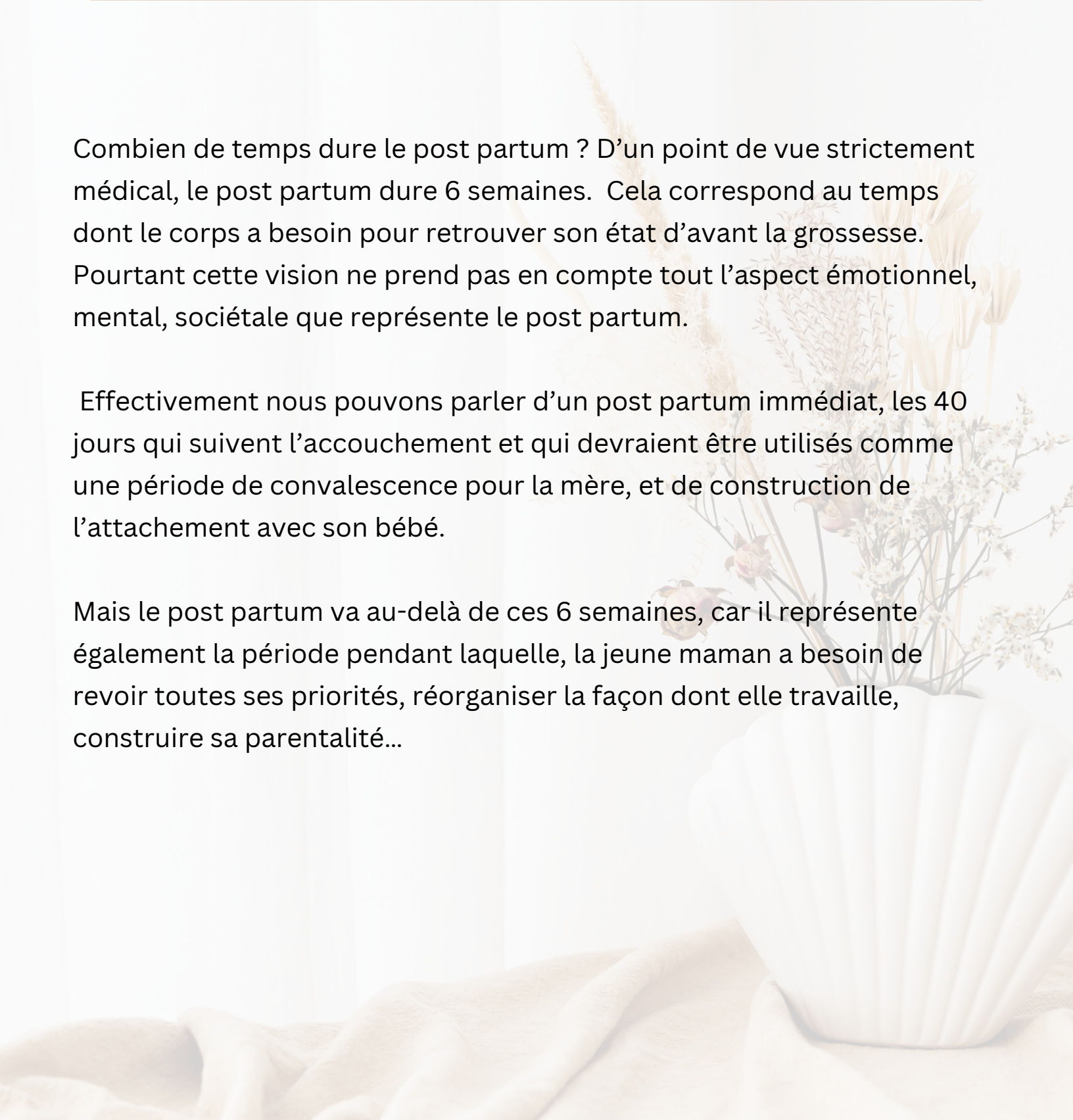


Combien de temps dure le postpartum ?

Combien de temps dure le post partum ? D'un point de vue strictement médical, le post partum dure 6 semaines. Cela correspond au temps dont le corps a besoin pour retrouver son état d'avant la grossesse. Pourtant cette vision ne prend pas en compte tout l'aspect émotionnel, mental, sociétale que représente le post partum.

Effectivement nous pouvons parler d'un post partum immédiat, les 40 jours qui suivent l'accouchement et qui devraient être utilisés comme une période de convalescence pour la mère, et de construction de l'attachement avec son bébé.

Mais le post partum va au-delà de ces 6 semaines, car il représente également la période pendant laquelle, la jeune maman a besoin de revoir toutes ses priorités, réorganiser la façon dont elle travaille, construire sa parentalité...



Les sources de fatigue

La fatigue ressentie en post partum s'explique par tous les changements connus par le corps depuis la grossesse et après l'accouchement.

a) La grossesse

La grossesse demande des ressources au corps pour fonctionner et pour permettre à un deuxième petit humain de se développer. La grossesse demande plus de ressources en oxygène, en fer, en oméga 3, en zinc, en protéine ... L'énergie du corps est mobilisée pour le développement de l'enfant, parfois au détriment de la mère. C'est pour cela que les mamans ont besoin d'un régime alimentaire et d'une hygiène de vie spécifique pendant cette période pour à la fois combler les besoins de la mère et du bébé. Cependant souvent les femmes enceintes si elles ne renseignent pas de leur côté ne savent pas forcément quoi manger pendant la grossesse et manque également de repos pendant leur grossesse.

b) L'accouchement

L'accouchement est un exploit physique, digne d'un marathon. C'est le point culminant de ces 9 mois de grossesse. Le travail peut durer entre 12 et 30h, parfois sans manger et boire. Tu perds beaucoup de sang, l'effort peut être traumatisant pour le corps.

Une énergie folle est donc dépensée pendant l'accouchement qui demandera alors des soins particuliers en post accouchement, ce qui dans la majorité des cas ne sont pas suivis, pour permettre au corps de restaurer ses réserves, cicatriser et reconstruire son énergie. Les corps post accouchement connaît le même trauma qu'un corps après un accident de voiture.

Les sources de fatigue

c) L'allaitement

L'allaitement est également énergivore. Une jeune maman a besoin d'environ 500kcal pour produire du lait chaque jour. Puis l'allaitement requiert une grande disponibilité de la maman. Cela peut être fatiguant physiquement et moralement si elle n'a pas le soutien nécessaire.

d) Le sommeil

Le sommeil anarchique du nouveau-né, essentiel pour sa survie vient perturber le sommeil de la maman. Les premières semaines peuvent être éprouvantes, surtout si la maman n'a pas de possibilité pour récupérer.

e) Le rôle de parent

La parentalité demande également beaucoup d'énergie physique (porter, bercer, câliner) et mentale (interrogations, organisation), surtout lorsque tu deviens maman pour la première fois. Tu apprends à devenir maman.

Aucune journée ne se ressemble, les réactions de ton bébé peuvent être différentes d'une journée à l'autre. Tu prends des microdécisions tout le temps pour savoir quoi faire, comment réagir ... Cela est très fatiguant psychologiquement.

Grossesse + accouchement + allaitement + manque de sommeil + parentalité = FATIGUE PARFOIS EXTREME.

7 actions pour diminuer la fatigue après bébé

ACTION 1 : Boire de l'eau

Peut-être que comme moi, tu as du mal à boire de l'eau et cela peut avoir **des conséquences sur ta sensation de fatigue**. Nous sommes fait à 65% d'eau, et boire de l'eau permet de faire circuler l'énergie, détoxifier le corps, améliorer tes capacités de mémorisation et de concentration au travail...

Si comme moi, tu ne bois pas naturellement assez d'eau, alors tu peux :

- Commencer à suivre **ta consommation d'eau** au quotidien avec un tracker.
- Commencer ta journée avec **un verre d'eau tiède ou chaude** de préférence pour faire remonter la température de ton corps et émerger plus facilement de ta nuit.
- Te mettre **des alarmes** pour te rappeler de boire de l'eau

ACTION 2 : Avoir une routine du soir qui améliore la qualité de ton sommeil

Au même titre que nous veillons à ce que nos tout petits aient une routine du soir qui favorise endormissement et qualité du sommeil. Tu vas toi aussi avoir besoin de prendre soin de ton sommeil.

- Manger **léger et tôt**, en favorisant les aliments source de tryptophanes qui est un précurseur à la mélatonine.
- Supprimer au moins 1 h avant les sources de lumière bleues qui retardent la sécrétion de l'hormone du sommeil, la mélatonine
- Avoir une succession d'actions que tu répètes chaque soir (une routine) pour préparer ton corps au sommeil. Utiliser des activités reposantes

7 actions pour diminuer la fatigue après bébé

ACTION 3 : Avoir une routine matinale qui te donne de l'énergie

Après une routine du soir calmante et reposante, ta routine du matin va poser l'humeur de la journée. Pas besoin d'avoir une routine matinale longue (surtout avec des enfants en bas âge) mais avoir une succession d'action qui vont te permettre de faire circuler l'énergie comme :

- Boire de l'eau chaude (cf action 1)
- Des exercices de respiration ou de la cohérence cardiaque
- Des exercices physiques
- Revoir le planning de ta journée

ACTION 4 : Manger des aliments qui te fournissent de l'énergie

Privilégie les aliments qui vont permettre à ton corps de bien fonctionner en termes de macronutriments (protéines, glucides, lipides) et micro nutriments (vitamines et oligo-éléments). L'idée est de construire une assiette équilibrée variant saveur et couleur avec en priorité pour la moitié de l'assiette une portion crue et cuite de légumes.

ACTION 5 : Diminuer les aliments qui te pompent de l'énergie

L'alimentation donne de l'énergie, mais la digestion est ce qui coûte le plus d'énergie à ton corps . Certains aliments ou associations alimentaires vont rendre le travail encore plus lourd. La viande rouge, les glucides complexes, les produits transformés, les produits laitiers sont des aliments qui demandent beaucoup d'effort au corps. Si tu te sens très fatiguée, tu peux en diminuer la consommation.

7 actions pour diminuer la fatigue après bébé

ACTION 6 : Alternier temps d'action et temps de pause

Pour fonctionner correctement, tous les systèmes de notre corps ont besoin de temps d'action et de temps de pause. par exemple la contraction cardiaque ou la contraction musculaire. Pour ton bien-être mental, émotionnel et ton énergie, tu as besoin d'alterner des moments d'actions, de travail avec des moments de repos et de ressourcement. Pour cela , tu peux intégrer des exercices comme de la cohérence cardiaque, la méditation, la respiration, des étirements, des mouvements, de la marche pour recharger ton énergie.

ACTION 7 : Bouger

Que ce soit danser, marcher, courir, faire du crossfit, toute forme de mouvement sera bénéfique. Il peut quasiment switcher instantanément ton niveau d'énergie en te permettant d'évacuer le stress, les toxines et les trop plein émotionnel. Lorsque la charge mentale est élevée, le mouvement permet de revenir au corps et sortir de la roue du mental.

5 questions si tu te sens épuisée au quotidien

1 : Sur une note de 1 à 10, quelle note donnerais-tu à ton niveau d'énergie. indique ce-que tu souhaiterais améliorer ?

ENERGIE



2: Lequel de ces symptômes rencontres-tu ?



Gaz



maux de dos



Baisse de la libido



constipation



trouble de la mémoire



Emotivité



Hémorroïdes



Irritabilité



Dévalorisation



perte de cheveux



trouble du sommeil



Culpabilité



prise de poids



Transpiration nocturne



Conflits

: 3) Est-ce que ton énergie monte au cours de la journée ou est-ce qu'elle descend* ?



Elle monte: tu te sens plus productive en fin de journée

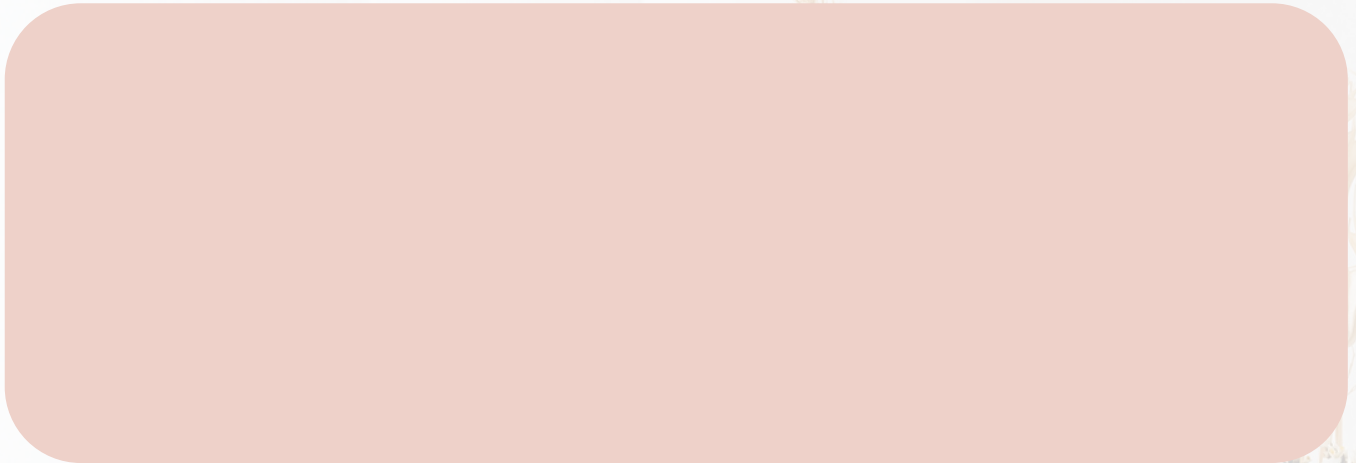


Elle descend , après 17h on ne peut plus rien te demander

*Identifier les moments où tu as le plus d'énergie va te permettre d'y intégrer les actions les plus importantes. Au contraire, pour les moments où tu as des pics de fatigue tu vas pouvoir au contraire y intégrer des temps de récupération.

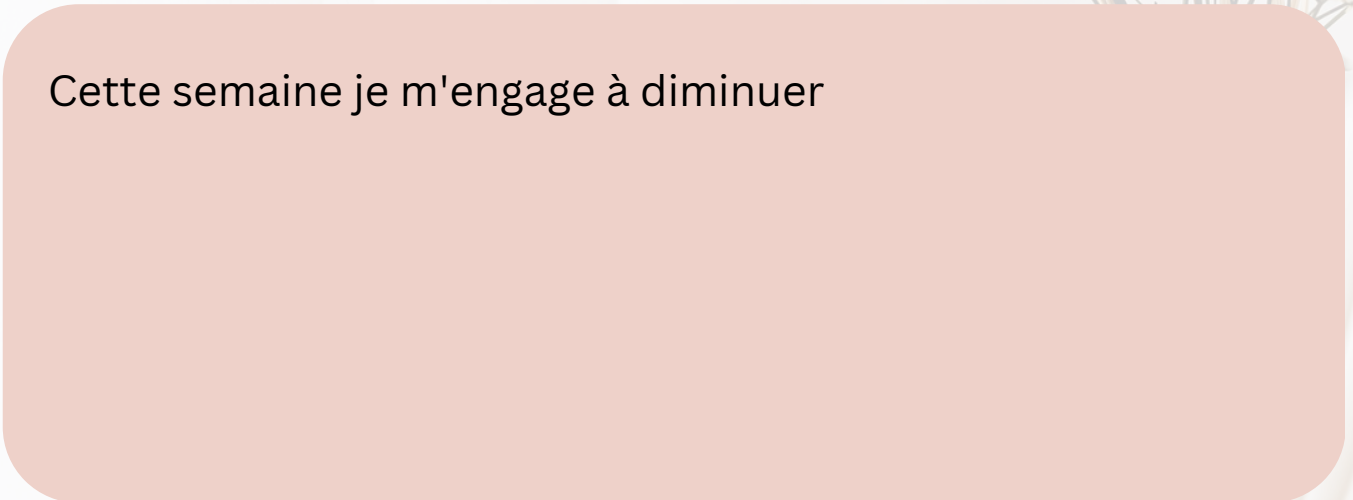
5 questions si tu te sens épuisée au quotidien

4: Qu'est-ce qui te draine de l'énergie au quotidien ?



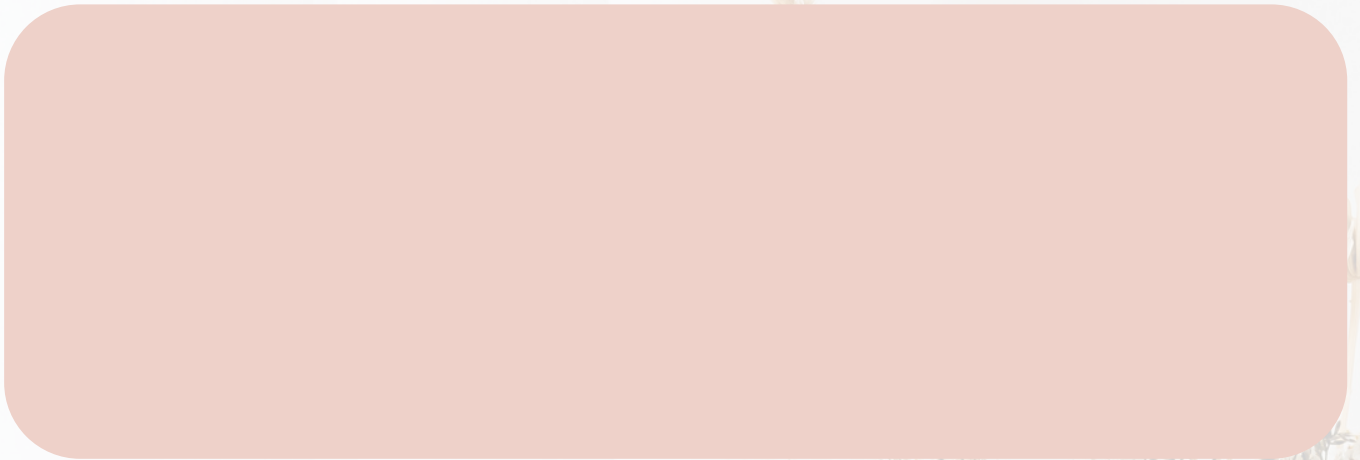
5: Quelle action simple pourrais-tu prendre cette semaine pour réduire les sources qui te prennent de l'énergie ?

Cette semaine je m'engage à diminuer



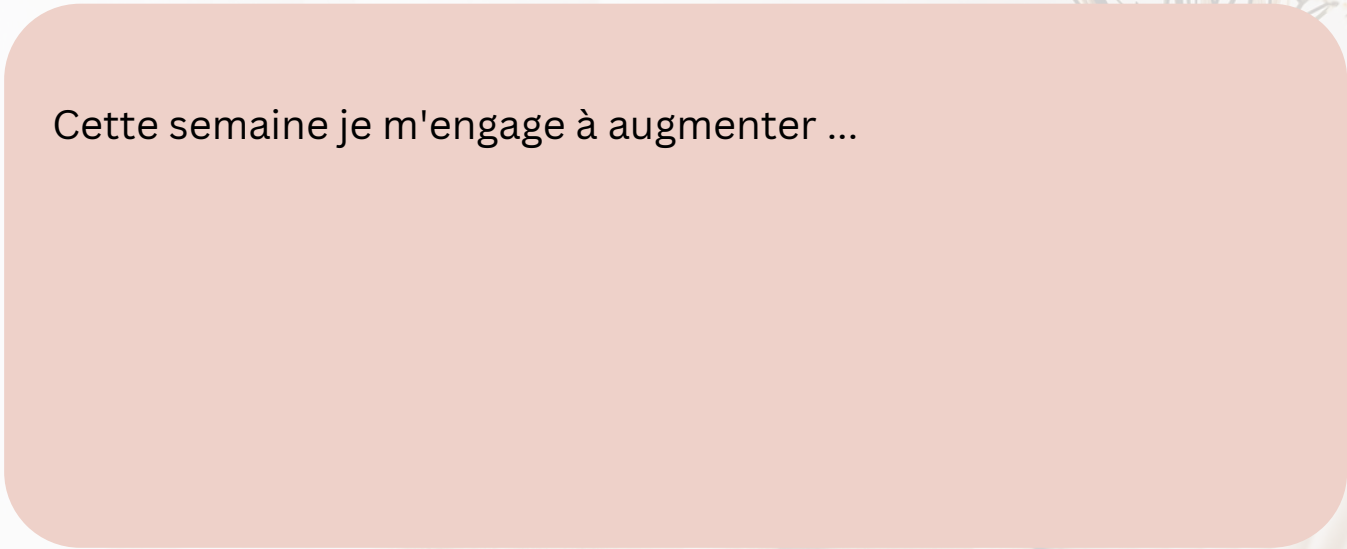
5 questions si tu te sens épuisée au quotidien

6-Quelles activités, habitudes te donnent de l'énergie ?



7-Quelle action simple pourrais-tu prendre cette semaine pour mettre plus de ces activités qui te donnent de l'énergie ?

Cette semaine je m'engage à augmenter ...



3 astuces naturelles pour réduire les cernes

Tu te réveilles chaque matin avec les yeux du panda, cela peut être dû à un manque de sommeil, ce qui est tout à fait envisageable.

Pourtant, ce n'est pas la seule explication

Les cernes sont aussi la conséquence d'une **mauvaise circulation, d'une accumulation de toxines, d'une prédisposition héréditaire ou encore d'une exposition trop excessive au soleil.**

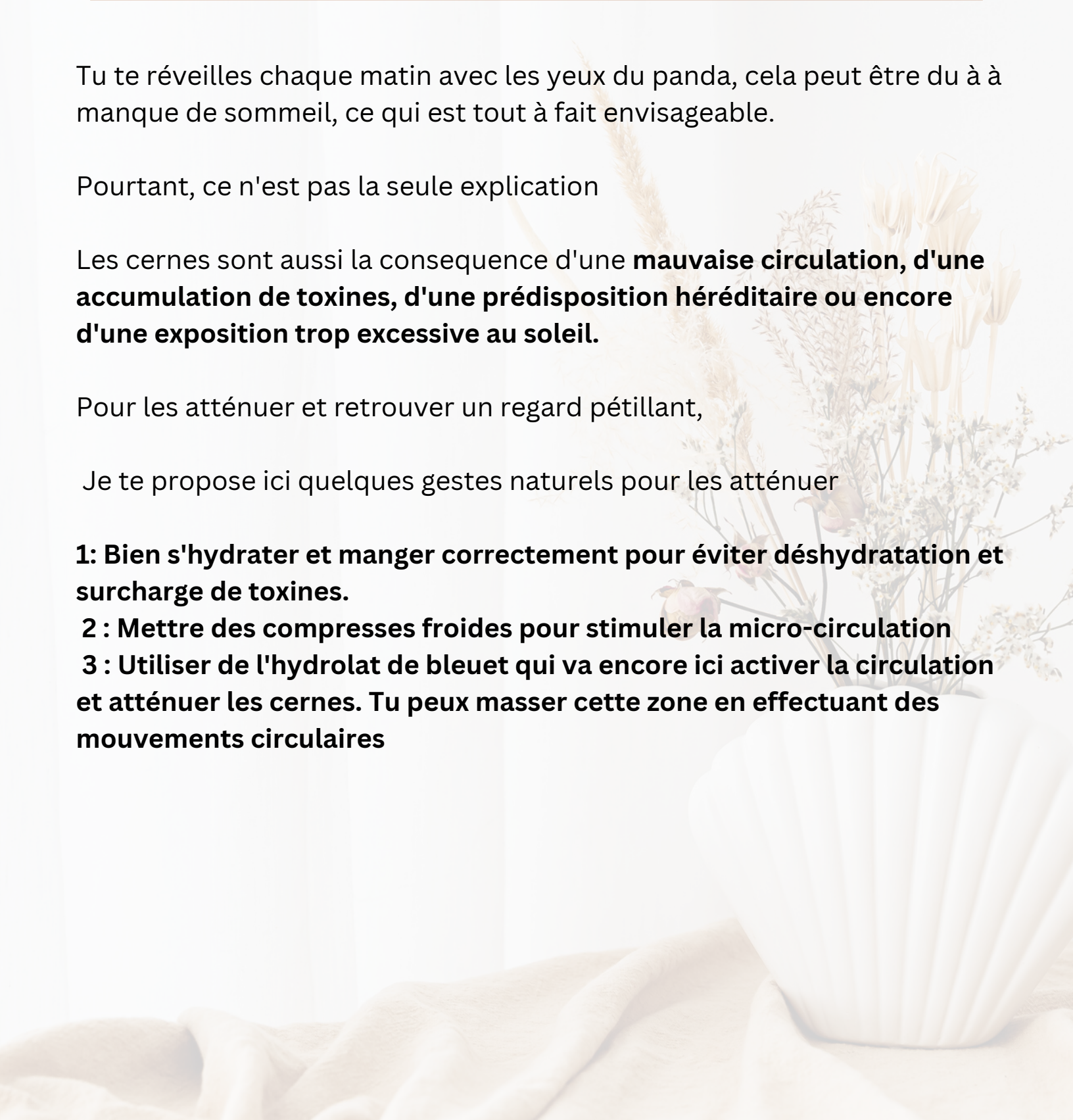
Pour les atténuer et retrouver un regard pétillant,

Je te propose ici quelques gestes naturels pour les atténuer

1: Bien s'hydrater et manger correctement pour éviter déshydratation et surcharge de toxines.

2 : Mettre des compresses froides pour stimuler la micro-circulation

3 : Utiliser de l'hydrolat de bleuet qui va encore ici activer la circulation et atténuer les cernes. Tu peux masser cette zone en effectuant des mouvements circulaires



10 conseils pour reprendre plus sereinement le travail

1- Changer ton dialogue interne autour de la reprise du travail.

Le fait que tu assumes tes choix est positif pour ton bébé.

Il vaut mieux que tu retournes au travail heureuse, que de rester avec lui en étant seule, fatiguée et déprimée.

Le fait que tu sois une femme indépendante et accomplie est positif pour ton bébé, car tu lui montres la voie.

Ton enfant saura s'adapter à ce nouveau quotidien.

2 - Communiquer avec ton bébé

Même si il est petit, explique lui avec des mots simples la situation. Si tu es triste, tu peux également lui dire.

Je suis triste aujourd'hui de te laisser, mais ça va bien se passer. je t'aime et je suis là.

3 - Faire la reprise en décalé si c'est possible

Le fait de décaler l'entrée à la crèche et le retour au travail peut être bénéfique car ça permet de t'adapter en douceur.

Par exemple ton bébé pourrait commencer son adaptation un peu plus tôt et commencer à aller chez la nounou a temps plein 2 ou 3 jours avant ta reprise à toi.

Ca te permettra également de ton coté de prendre un peu de temps pour toi et préparer ton retour.

10 conseils pour reprendre plus sereinement le travail

4- Préparer des repas à l'avance

Ca vaut pour les premières semaines après l'accouchement, mais cela peut également être très utile pour avoir des soirées moins stressantes après le retour de la crèche

5 - Organiser ta routine du soir

Fais la liste des actions que tu aimerais accomplir le soir pour :

- anticiper ta journée du lendemain
- Te détendre
- Améliorer la qualité de ton sommeil

6- Organiser ta routine du matin

Ce que tu fais le matin va donner le ton du reste de ta journée. Si tes matins sont stressants, tu seras stressée tout le reste de la journée. Tu peux te créer une routine matinale qui te donne de la motivation et de l'énergie avec :

- Du mouvement
- Un petit déjeuner protéiné
- Ecouter de la musique ou un podcast
- De la cohérence cardiaque
- Tout ce qui te fait du bien et va te motiver.

10 conseils pour reprendre plus sereinement le travail

7-Faire du stock de lait/ introduire progressivement le lait infantile

Si tu choisis de continuer d'allaiter tout en reprenant le travail tu vas avoir besoin de :

- Tirer ton lait et le stocker (pour cela évalue le besoin journalier de ton enfant, ainsi que la quantité de lait que tu es en capacité de tirer pour organiser un planning de tirage chaque jour jusqu'à ta reprise.
- Acheter du matériel pour transporter ton lait en toute sécurité quand tu tires ton lait au travail (sac de transport, pain de glace, sac de congélation de lait maternel...)
- Vérifier la politique autour du tirage de lait dans ton entreprise. Normalement toute les entreprises de plus de 100 salariés doivent avoir une salle réservée pour le tirage de lait.

Si tu choisis de passer sur du lait infantile en exclusif ou en mixte avec l'allaitement matin et soir.

Tu peux commencer à introduire 1 biberon pendant 3 jours, puis 2 biberons etc.

10 conseils pour reprendre plus sereinement le travail

8 - Planifier la semaine de reprise

Prends un moment pour planifier ta semaine de retour

- Tes rendez-vous
- Tes tâches prioritaires personnelles et professionnelles
- Un déjeuner avec tes collègues

9 - Reprendre doucement contact avec ton équipe

Tu as peut être un petit peu peur de revenir au boulot après 4 mois d'absence, alors pourquoi ne pas reprendre contact avec des collègues que tu apprécies pour retrouver du lien social avant ta reprise.

10 - Prendre au maximum soin de ton énergie et te créer une boîte à outil anti-stress

68% des femmes se sentent fatiguées à la reprise du travail. C'est le moment ou jamais pour toi de prendre soin de ton énergie en faisant une petite cure spéciale reprise du travail en intégrant une alimentation saine, de l'exercice physique, des exercices de relaxation, des routines self care. Tu dois absolument remplir ton réservoir pour pouvoir concilier plus facilement vie pro et vie de maman.

Merci

Merci d'avoir lu ce guide

J'espère qu'il t'a apporté des conseils utiles que tu pourras utiliser dans ton quotidien.

Si tu as des questions, n'hésite pas à me contacter par mail à gaelle@unmeilleurpostpartum ou sur Instagram [gaelle_un_meilleur_postpartum](https://www.instagram.com/gaelle_un_meilleur_postpartum)

