



# Guide d'utilisation

Du pack bien-être

---

## APRÈS BÉBÉ



# Chère maman,

## **Bienvenue dans le guide d'utilisation du pack bien-être après bébé !**

Ce guide a été spécialement conçu pour t'accompagner dans l'utilisation des produits de ton coffret. Chaque élément a été soigneusement sélectionné pour t'aider à vivre une transition post-accouchement tout en douceur et à faciliter ton expérience de maman, qu'il s'agisse de prendre soin de toi.

Les tisanes, composées de plantes médicinales 100 % bio, ont été pensées pour favoriser ta récupération et soutenir ton allaitement. Tu trouveras également des astuces et des conseils pour tirer le meilleur parti des autres produits du coffret.

Dans les pages suivantes, chaque produit est détaillé avec une fiche d'utilisation claire et pratique.

Si tu as la moindre question ou besoin de conseils supplémentaires, n'hésite pas à me contacter. Je suis là pour t'accompagner dans cette belle aventure !



# LES TISANES



Prendre soin de votre corps après l'accouchement est essentiel pour une récupération harmonieuse et en douceur.

Les tisanes incluses dans ce pack sont spécialement sélectionnées pour vous accompagner dans cette période unique. Elles favorisent la récupération, aident à purifier l'organisme, et soutiennent votre bien-être global.

Découvrez dans les prochaines pages les bienfaits et les conseils d'utilisation de ces produits pour tirer pleinement parti de leurs propriétés.

# LES DIFFÉRENTES TISANES

Du pack bien-être après  
bébé

- TISANE POST-PARTUM
- RACINES DE KHAMARÉ

+ EN CADEAU

DES SACHETS À TISANE JETABLES



# La tisane Post-partum



Elle est composée d'une sélection de plantes médicinales ayant chacune leur utilité pour favoriser le bien-être en post-partum.

- **Feuilles de framboisier** : soulagent les tranchées, apportent des vitamines, tonifie l'utérus, renforce l'élasticité du périnée.
- **Camomille** : soulage les troubles digestifs, apaisante, réduit l'inflammation.
- **Feuilles d'ortie** : riches en calcium, fer, vitamine C, atténuent les crampes, diminuent le risque d'hémorragie.
- **Mélisse** : effet calmant & apaisant, favorise un bon sommeil

La tisane peut être consommée à partir de 36 SA en préparation de l'accouchement (demande l'avis de ton médecin avant consommation), à raison de 2 à 3 tasses par jour.

Elle peut également être utilisée sans danger pour le bébé en cas d'allaitement, pas de durée limitée, à utiliser aussi longtemps que nécessaire.

Préparation : il suffit de mettre une cuillère de tisane dans une tasse d'eau chaude (ou froide) puis laisser infuser 10 minutes avant de boire.

# Les racines de vétiver (khamaré)



La racine de khamaré fait partie des plantes médicinales très utilisées par les femmes en Afrique de l'Ouest.

On la surnomme la tige aux mille vertus car à elle seule, elle apporte de très nombreux bénéfices pour la santé féminine.

Ses propriétés après un accouchement (je déconseille durant la grossesse) :

- *Lutte contre la sécheresse vaginale (surtout en cas d'allaitement)*
- *Nettoie l'utérus,*
- *Facilite la digestion & soulage la constipation,*
- *Aide à réguler les hormones*
- *Soulage les tranchées,*
- *Améliore le teint,*
- *Donne une meilleure odeur aux fluides corporelles (transpiration, pertes blanches...)*

Comment utiliser les tiges de khamaré :

- **En infusion chaude ou froide** (de préférence chaude durant le post-partum car plus profitable pour le rétablissement). En cas d'infusion froide, laisser infuser pendant 3h avant consommation,
- **En eau de rinçage pour la toilette intime** : permet de laisser une odeur agréable.

Une seule tige est réutilisable 3 à 4 fois. Le fil autour de la tige ne s'enlève pas.

Les racines de khamaré sont compatibles avec l'allaitement.

# BONUS : Comment intégrer les tisanes dans ta routine quotidienne ?



## **La tisane post-partum**

Tu peux commencer à la consommer dès 36 SA en prévision de l'accouchement.

Si tu l'utilises après l'accouchement, tu peux également la consommer sous forme de cure à raison de 2 à 3 tasses par jour, après chaque repas, et ce pendant 3 à 4 semaines.

## **Les racines de khamaré**

Tu peux les utiliser de deux manières :

- Diluer une à 2 racines dans 1L d'eau froide, laisser infuser 3 h et consommer la bouteille tout au long de la journée
- Boire une tasse le matin à jeun

Les racines se consomment sous forme de cure (ne pas dépasser 3 semaines d'utilisation).

**Je suis ravie de pouvoir t'accompagner dans cette belle aventure qu'est le post-partum avec ce coffret bien-être après bébé.**

**J'espère que ces produits t'apporteront tout le soin et l'attention que tu mérites ❤️**

**Et si tu as aimé ce coffret, je serais très heureuse de le savoir ! 📦✨**

**N'hésite pas à partager une photo en me tagguant sur instagram.**

**Cela m'aidera à faire connaître mon travail, à toucher d'autres mamans qui, comme toi, méritent qu'on prenne soin d'elles.**

**Et surtout, c'est une immense source de motivation pour moi.**

**Prends soin de toi, de ton bébé, et de ces moments si uniques.**

**À très bientôt, ici ou ailleurs. 🌸**

*Mahawa*



Scanne le QR CODE pour me retrouver sur instagram :  
Mamans D'ici et D'ailleurs Doula

