



Guide d'utilisation

Du coffret Maternité

DÏNGUEYA



Chère maman,

Bienvenue dans le guide d'utilisation du coffret DINGUEYA !

Ce guide a été spécialement conçu pour t'accompagner dans l'utilisation des produits de ton coffret maternité. 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 ou de ton bébé.

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 périnée après l'accouchement est essentiel pour une récupération confortable et rapide.

Cette zone, particulièrement sollicitée pendant l'accouchement, mérite une attention particulière afin de soulager les douleurs, prévenir les irritations, et favoriser la cicatrisation.

Voici les produits inclus dans votre coffret pour vous aider dans cette démarche.

LES DIFFÉRENTES TISANES

Du coffret DINGUEYA

- TISANE MATERNITEA POST-PARTUM
- RACINES DE KHAMARÉ

+ EN CADEAU

DES FILTRES À TISANE JETABLES



La tisane MaterniTea



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, par contre elles ne sont pas indiquées en cas d'anémie.

BONUS : Comment intégrer les tisanes dans ta routine quotidienne ?



La tisane MaterniTea

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.

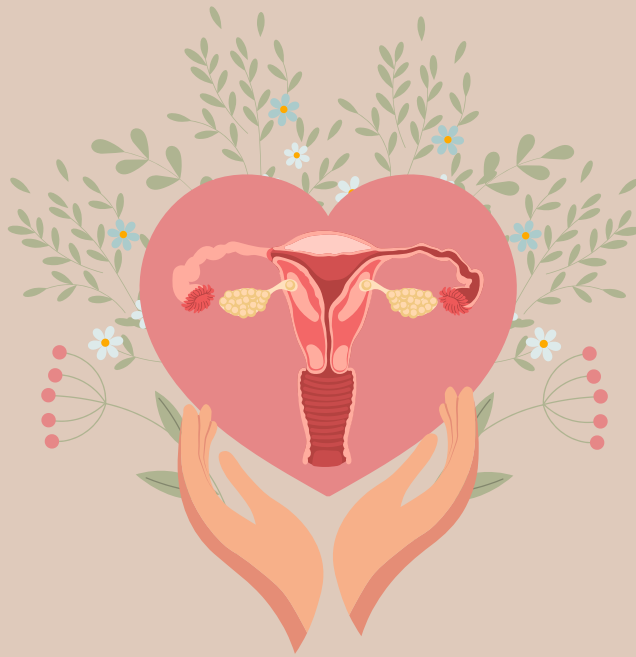
Les racines de khamaré

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).

LES SOINS DU PÉRINÉE



Après l'accouchement, le périnée peut être sensible, gonflé, ou douloureux en raison de l'étirement des tissus ou de potentielles interventions (déchirure, épisiotomie).

Ces soins sont conçus pour soulager les inconforts, réduire l'inflammation, et favoriser la cicatrisation en utilisant des produits naturels et doux.

La bouteille périnéale



Pourquoi l'utiliser ?

La bouteille périnéale est un accessoire incontournable pour les mamans après l'accouchement. Elle permet de nettoyer la zone périnéale en douceur, sans avoir besoin de la toucher, ce qui est particulièrement utile en cas de points de suture ou de césarienne.

Mode d'emploi :

- Remplis la bouteille avec de l'eau tiède ou une infusion de khamaré (bouillie au préalable) pour un soin encore plus apaisant.
- Revisse le couvercle et tenez la bouteille à l'envers, tête en bas.
- Oriente la tige rétractable vers la zone à nettoyer.
- Presse doucement la bouteille pour libérer un jet d'eau.
- Utilise-là après chaque passage aux toilettes ou selon tes besoins.

Astuce :

Ajoute quelques gouttes d'hydrolat d'hamamélis et l'aloé vera dans l'eau pour des propriétés anti-inflammatoires et apaisantes.



COMMENT RÉALISER

des padsicles

Le **padsicle** est une technique qui est utilisée après un accouchement afin de soulager les douleurs & traumatismes du périnée et de la vulve.

Il s'agit d'une serviette hygiénique (PAD en anglais) qui va être congelée avec une préparation à appliquer dessus au préalable, à base d'ingrédients (naturels de préférence) qui vont apaiser la douleur et aider à la cicatrisation.

Les ingrédients et leur utilité :

- **L'aloë vera** : possède des vertus hydratantes et cicatrisantes, il apaise aussi les tissus irrités.
- **L'hydrolat d'hamamélis** : il est utilisé pour ses propriétés anti-inflammatoires et astringentes (réduit les saignements), aidant à réduire l'enflure et l'irritation de la vulve et du périnée.

Pour réaliser tes padsicles il va te falloir :

- Une ou plusieurs serviettes hygiéniques si tu souhaites en faire plusieurs d'avance,
- Tes deux sprays d'aloë vera et d'hydrolat d'hamamélis
- de petits sacs de congélation



Sur la serviette : applique du gel d'aloë vera + de l'hydrolat d'hamamélis, referme la serviette et place au congélateur dans un sachet de congélation.

Une fois congelée, tu pourras appliquer la serviette sur ton périnée (enroulée dans un tissu) pour soulager les douleurs grâce au froid.

Le pansement à billes chaud / froid



Pourquoi l'utiliser ?

Le pansement gel chaud/froid est un allié polyvalent pour le post-partum. Il aide à soulager différents types d'inconforts, notamment liés à l'allaitement, au périnée, et aux tensions musculaires. Son effet thermique (chaud ou froid) s'adapte à vos besoins pour un confort optimal.

Utilisations principales :

• En version chaude :

- **Allaitement** : Stimule la montée de lait et favorise la lactation avant la tétée.
- **Douleurs musculaires** : Soulage les tensions dans le dos, les épaules ou la nuque souvent sollicitées lors du portage de bébé ou de l'allaitement.
- **Récupération périnéale** : Favorise la circulation sanguine dans la zone périnéale pour accélérer la régénération des tissus.

• En version froide :

- Engorgement mammaire : Réduit les gonflements des seins entre les tétées et apaise les douleurs liées à un engorgement.
- Inflammations périnéales : Diminue les gonflements, soulage les douleurs post-déchirure ou épisiotomie, et réduit les sensations de brûlure.
- Césarienne : Appliqué délicatement sur la zone cicatricielle (avec un tissu protecteur), il aide à apaiser les douleurs et les tiraillements.

Mode d'emploi :

Chauffe-le au micro-ondes pendant 10 à 15 secondes ou place-le au congélateur selon l'effet désiré.

Applique-le directement sur la zone douloureuse pour un soulagement ciblé.

LES SOINS DE LA PEAU



Le post-partum est une période où ta peau peut nécessiter une attention particulière.

Entre les changements hormonaux, les marques de grossesse, et les besoins spécifiques de la peau de bébé, il est important d'utiliser des soins naturels, doux, et nourrissants.

Les produits inclus dans ce coffret sont pensés pour répondre à ces besoins avec efficacité et simplicité.

La chantilly de karité



Pourquoi l'utiliser ?

La chantilly de karité est un soin incontournable pour le post-partum et l'entretien de la peau, grâce à sa polyvalence et ses propriétés naturelles. Adaptée aux besoins spécifiques des mamans et des bébés, elle apporte une solution complète pour :

- **Les mamans** : Prévenir et atténuer les vergetures, hydrater intensément la peau et apaiser les zones fragilisées.
- **Les bébés** : Protéger et nourrir leur peau délicate, tout en calmant les irritations ou sécheresses.

Bienfaits :

- Hydratation intense :
- Le beurre de karité brut, riche en acides gras essentiels, hydrate en profondeur, répare les zones sèches et renforce la barrière cutanée. Idéal après la douche ou le bain pour conserver une peau douce et souple.
- Prévention et réduction des vergetures :
- La richesse en vitamines A, D, E et F du karité aide à restaurer l'élasticité de la peau et favorise la régénération des tissus, réduisant ainsi l'apparence des vergetures existantes et prévenant l'apparition de nouvelles.
- Soin réparateur pour les zones fragilisées :
- Calme les irritations et rougeurs dues aux frottements ou au dessèchement.
- Idéal pour apaiser les mamelons sensibles des mamans allaitantes (sans danger pour bébé).

La chantilly de karité



Mode d'emploi :

- Prélève une petite quantité de chantilly.
- Fais chauffer entre vos mains pour qu'elle fonde légèrement.
- Applique-là sur les zones souhaitées en massant doucement, idéalement après la douche ou le bain.
- Pour bébé, applique une noisette sur les zones sèches ou irritées (fesses, joues, etc.)

Astuce :

Utilise-la comme baume de massage ou comme hydratant au quotidien pour la peau de bébé.

L'éponge LOOFAH



Pourquoi l'utiliser ?

Issue d'une plante de la famille des courges, l'éponge loofah est 100% naturelle et biodégradable. Elle est l'accessoire indispensable pour optimiser l'efficacité de ton savon noir.

En post-partum, elle permet de redonner de l'éclat à la peau tout en stimulant la circulation sanguine.

Bienfaits principaux :

Exfoliation douce :

Élimine les peaux mortes et affine le grain de peau sans agresser.

Stimulation lymphatique :

Aide à drainer les tissus et à raffermir la peau après la grossesse.

Action anti-taches :

En duo avec le savon noir, elle aide à estomper plus efficacement les zones d'hyperpigmentation.

Écologique :

Une alternative saine aux fleurs de douche synthétiques.

Mode d'emploi :

Avant la première utilisation, laisse-la tremper quelques minutes dans l'eau tiède pour qu'elle s'assouplisse.

Applique ton savon noir directement sur l'éponge humide.

Effectue des mouvements circulaires sur le corps en insistant sur les zones rugueuses (coudes, genoux, talons).

Rince abondamment ton corps et ton éponge après usage.

Astuce :

Pour les zones sensibles comme le visage (masque de grossesse), utilise l'éponge très mouillée pour qu'elle soit la plus douce possible, et masser sans appuyer

L'éponge LOOFAH



CONSEILS D'ENTRETIEN



- Rince bien l'éponge après chaque utilisation pour enlever les résidus de savon
- Secoue-là bien et **laisse-là sécher** dans un endroit sec pour éviter la prolifération bactérienne (utilise la petite cordelette pour la suspendre)
- Tu peux la laver de temps en temps en machine (30°C) pour une hygiène parfaite.

Je suis ravie de pouvoir t'accompagner dans cette belle aventure qu'est le post-partum avec ce coffret maternité.

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

