



DOUX POST-PARTUM

Sans t'oublier...

Ebook

Christelle YOMBA II



» Sommaire

01

Le quatrième trimestre : Une période d'adaptation

Pendant ces semaines, ton bébé s'adapte à la vie hors de ton ventre, et toi, à ta nouvelle identité de maman.

02

Comprendre les bouleversements du post-partum

Ton corps entame un nouveau voyage : celui de la récupération.

03

Le rôle du couple : Naviguer ensemble dans le post-partum

Entre la fatigue, les ajustements dans vos routines, et les besoins constants de votre bébé.

04

Alimentation pendant le post-partum

Après avoir donné la vie, ton corps continue de travailler intensément pour récupérer, nourrir ton bébé si tu allaites, et maintenir ton énergie.

05

Le mouvement en post-partum : Reprendre son corps en douceur

Après l'accouchement, ton corps mérite une attention toute particulière. Il est temps de l'aider à se rétablir avec douceur et bienveillance.





PRÉAMBULE

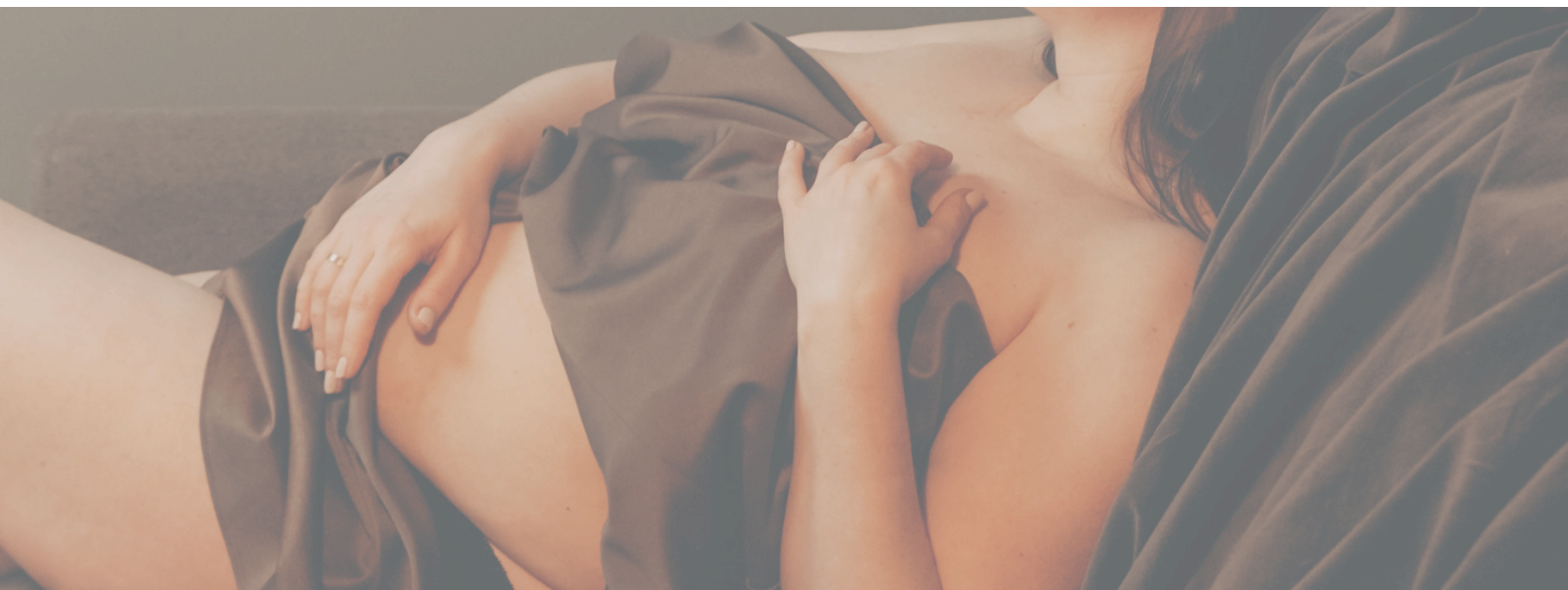
Chère (future) maman,

Bienvenue dans cette période à la fois magique et déroutante : **le quatrième trimestre**, ce moment où tout bascule doucement entre la grossesse et la vie à 3.

Ton corps se remet, ton cœur s'élargit, ton bébé découvre le monde... et toi, tu apprends à devenir maman, jour après jour.

Entre la fatigue, les émotions en montagnes russes et les besoins incessants de ton nouveau-né, il est normal de te sentir parfois perdue ou épuisée.

Ce guide est là pour t'aider à **comprendre, apaiser et traverser ce passage en douceur**, avec bienveillance et confiance.



Hello!



Je m'appelle **Christelle YOMBA II**, infirmière puéricultrice et consultante parentale depuis plus de 17 ans.

J'accompagne les futures et jeunes mamans à comprendre leur bébé, traverser le post-partum avec plus de sérénité, et se sentir soutenues dans cette transition si intense.

Au fil des années, j'ai rencontré tant de femmes qui me confiaient : **“ Je ne m'attendais pas à vivre ça...”**; **“ Pourquoi je me sens autant bouleversée ? ”**. C'est pour elles — et pour toi — que j'ai créé cet ebook : une ressource simple, bienveillante et profondément réaliste.

Le post-partum n'est pas une *“ étape à dépasser ”*, c'est **un véritable quatrième trimestre**. Ton corps change, tes émotions fluctuent, ton bébé découvre le monde... Et au milieu de tout cela, **tu apprends à devenir maman**.

À travers ces pages, je te guide pour mieux comprendre ce que tu vis, accueillir ton rythme sans culpabilité,

Parce qu'**une maman soutenue, informée et entourée, c'est un bébé plus apaisé...et une famille qui trouve son nouvel équilibre, pas à pas**.

www.christelleyomba.com
contact@christelleyomba.com

Christelle.



AVERTISSEMENT

relatif à la propriété intellectuelle

Je suis une entreprise et le partage de mon travail met mon activité en péril. Je vous suis d'avance reconnaissante pour votre compréhension et le soutien de mon travail.

Conformément à la loi et aux conditions générales de vente de @materniter.consciente, cet ebook est strictement personnel et ne peut être vendu par autre que Christelle YOMBA II, ni partagé à titre gratuit.

En revanche, si mon travail vous plaît, n'hésitez pas à partager mon compte autour de vous.

À titre d'information, toute utilisation, transformation, reproduction ou exploitation de contenu non expressément autorisée est constitutive du délit de contrefaçon, puni de 300 000 € d'amende et de 3 ans d'emprisonnement, conformément à l'**article L335-2 du code de la propriété intellectuelle.**



ET SI ON RESTAIT EN LIEN ?

Si ce guide t'accompagne dans ton chemin de maman, si tu le lis à ton rythme, dans ton quotidien, alors tu peux, si tu en as envie, partager ce moment.



Si tu le souhaites, tu peux m'identifier en story sur Instagram : @maternite.consciente

Je prends toujours le temps de regarder et de repartager avec gratitude.

Rien n'est obligatoire.



Bienvenue

Félicitations pour la naissance ou l'arrivée de ton bébé et bienvenue dans cette nouvelle aventure qu'est le post-partum !

Prends ce temps pour te recentrer, apprendre et t'offrir un espace **où tu peux avancer à ton rythme, sans pression ni jugement.** Ensemble, faisons en sorte que ton post-partum soit une période de douceur et de sérénité, pour toi et ton bébé.

Installe-toi confortablement, prends une grande inspiration, et plongeons ensemble dans ce guide qui t'est entièrement dédié.

Pourquoi c'est important ?

Cette période, aussi belle que complexe, est une étape unique où tu mérites toute l'attention et le soutien nécessaires.

Entre les premiers moments de vie avec ton enfant, les ajustements physiques et émotionnels, et les nouvelles routines à instaurer, **il est essentiel de prendre soin de toi pour être pleinement disponible pour ton bébé.**

Ce que tu trouveras dans cet ebook :

Des conseils pratiques, des informations rassurantes, et des astuces concrètes pour t'aider **à mieux comprendre les changements que traverse ton corps, à gérer ta récupération et à équilibrer tes besoins avec ceux de ton enfant.**





INTRODUCTION

**DÉCRYPTER LE
“ QUATRIÈME TRIMESTRE ”**



CE QUE VIVENT RÉELLEMENT 9 FEMMES SUR 10

Le post-partum, ce n'est pas juste un retour à la maison avec un bébé dans les bras.

C'est une **tempête hormonale, émotionnelle et physique**.

Ce que vivent 9 femmes sur 10, c'est un mélange de joie intense et d'épuisement profond.

Des pleurs sans raison apparente, un besoin de solitude mêlé à une peur de l'isolement, une fatigue qui colle à la peau même après une nuit complète.

ET POURTANT, ON EN PARLE ENCORE TROP PEU.

Ce chapitre est là pour mettre des mots sur ce que tu ressens peut-être. Tu n'es pas une exception. **Tu n'es pas "trop fragile"**. Tu es simplement en train de vivre l'un des plus grands bouleversements de la vie d'une femme.



POURQUOI APPELLE-T-ON LE POST-PARTUM " LE QUATRIÈME TRIMESTRE " ?

Parce que comme durant ta grossesse, ton corps et ton esprit **continuent de changer profondément pour s'ajuster à cette nouvelle vie**. Ce trimestre est une période d'adaptation où :

- **Ton identité évolue**, avec cette nouvelle facette de toi-même en tant que maman.



- **Ton bébé continue de dépendre énormément de toi**, tout comme pendant la grossesse.



Ton corps travaille intensément pour récupérer, tout en nourrissant et prenant soin de ton bébé.



LE POST-PARTUM EST L'UNE
DES PÉRIODES LES PLUS
SENSIBLES ET ÉPROUVANTES
DANS LA VIE D'UNE FEMME.



Ton corps est en pleine récupération, tes émotions sont souvent à fleur de peau, et tout ton être est profondément bouleversé.

On estime qu'environ 70 % des mamans rencontrent des difficultés pendant cette période. Ce que tu ressens est légitime , ce n'est pas de ta faute, et surtout, cela ne durera pas éternellement .

Il ne faut pas oublier que 30 % de mamans vivent bien leur post-partum.

POURQUOI LE QUATRIÈME TRIMESTRE EST-IL MÉCONNU ?

- **Un sujet encore tabou** : Les douleurs physiques, la fatigue extrême, ou les émotions complexes sont souvent sous-estimées.
- **Des attentes irréalistes** : La pression de " *retrouver sa vie d'avant* " ou d'être une " *maman parfaite* " peut être oppressante.

Rappel essentiel : Tu es déjà une maman extraordinaire, et ce que tu traverses est normal. Sache que tout ce que tu ressens est normal . **Ce n'est pas de ta faute, et, surtout, c'est temporaire.**





Aujourd'hui, de plus en plus de femmes témoignent d'un post-partum vécu douloureusement. **Est-ce parce que la parole se libère enfin, ou s'agit-il d'un malaise propre à notre époque ?**

Beaucoup de mamans partagent ce constat : **« On ne nous avait pas prévenues. »**

« Peut-être que nos mères et nos grands-mères ont vécu différemment cette période. »

« Certaines, ont traversé des moments compliqués, mais elles étaient souvent mieux entourées par leur famille ou leur communauté. »

Aujourd'hui, nous constatons que les dépressions post-partum sont de plus en plus fréquentes.

Le problème ne réside pas dans le post-partum en lui-même, **mais dans la manière dont il est perçu et accompagné dans notre société .**



On peut se poser ces questions :

Quelle est la place accordée aux jeunes mamans ?

Quels sont les rôles des couples et des familles dans ce processus de reconstruction ?

Les femmes d'autrefois étaient-elles aussi isolées qu'aujourd'hui ?

Étaient-elles aussi éloignées de leurs familles ou privées de réseaux de soutien ?

Subissent-elles la même pression sociale que celle que nous connaissons aujourd'hui, avec ses injonctions à la beauté, à la maternité parfaite et à des corps irréprochables ?

Aujourd'hui les images véhiculées par la société montrent des mères " parfaites " : entrepreneuses, sportives, épanouies dans leur couple, cuisinières exemplaires, tout en organisant des activités pédagogiques pour stimuler l'éveil de leur bébé.



Mais à quel prix ? Et surtout, est-ce vraiment réalisable pour toutes ?

Les femmes d'aujourd'hui semblent souvent tiraillées entre l'image de la "**bonne mère**" qui se consacre entièrement à son enfant et à celle de la "**bonne féministe**" indépendante et complice sur tous les points.

Or, ces modèles ne suggèrent pas toujours la réalité et peuvent générer des frustrations, des culpabilités profondes et une peur constante de ne pas être à la hauteur.

Et si on apprenait aux femmes à relâcher la pression ? A se détacher des attentes irréalistes que la société impose sur ce que devrait être la maternité, le bonheur ou l'épanouissement personnel ?

Tu es unique. Ton post-partum mérite d'être vécu à ton rythme, sans culpabilité ni comparaison .

POURQUOI TU N'ES PAS FAIBLE SI TU PLEURES ?

Les larmes sont parfois les seules paroles que ton corps trouve quand les mots manquent. **Pleurer, c'est relâcher la pression.**

C'est ton système nerveux qui fait de son mieux pour évacuer.

Dans une société qui glorifie la maîtrise de soi, les pleurs peuvent te faire douter de ta force.

Mais **la vérité, c'est que pleurer est un acte de régulation**, pas un signe de faiblesse. Ton bébé pleure, et tu ne remets pas en question sa valeur. Alors, pourquoi le faire pour toi ?

Accueille tes larmes avec douceur : **elles font partie du chemin.**





Tu as le droit d'être vulnérable, d'exprimer tes besoins, de demander de l'aide et de prendre soin de toi.

Rappelle-toi ceci : tu es déjà une mère formidable .

Chaque jour, tu fais de ton mieux pour toi et ton enfant, et c'est ce qui compte réellement. Entoure-toi de bienveillance et ose demander du soutien.

Tu n'es pas seule, et tu mérites d'être accompagnée avec douceur et compassion durant cette période si particulière.



Mini-diagnostic

OÙ EN ES-TU DANS TON POST- PARTUM ?

Pour mieux accompagner ton bébé, il est important de savoir d'où tu pars.

Ce court questionnaire te permet d'identifier ton profil actuel face au post-partum : tes repères, tes besoins, et tes marges de réajustements.

Il ne s'agit pas d'évaluer ton niveau, mais de te guider avec précision.

Quelle que soit ta réponse, tu es au bon endroit pour avancer.

Réponds sans filtre — puis découvre ton profil juste après.



1. Depuis la naissance de ton bébé, tu te sens surtout...

- A** — Fatiguée mais plutôt stable.
- B** — En plein bouleversement.
- C** — À bout, submergée.

3. Ton énergie au quotidien est plutôt...

- A** — Variable mais gérable.
- B** — Très fluctuante, imprévisible.
- C** — Quasi inexistante.

5. Le rythme des journées avec bébé te semble...

- A** — Intense mais compréhensible.
- B** — Désorganisant, difficile à apprivoiser.
- C** — Épuisant, parfois insupportable.

2. Ton corps, aujourd'hui, tu le ressens comme...

- A** — En récupération, je l'écoute.
- B** — Étrange, différent, parfois difficile à reconnaître.
- C** — Lourd, douloureux, source de malaise.

4. Face à tes émotions, tu te dis souvent...

- A** — « *Ça va passer, c'est normal* ».
- B** — « *Je ne me reconnais plus trop* ».
- C** — « *Je ne comprends pas ce qui m'arrive* ».

6. Dans ton rôle de maman, tu te sens...

- A** — Engagée, même si parfois fatiguée.
- B** — En construction, en questionnement.
- C** — En doute permanent.



7. Te donnes-tu de l'espace pour toi (repos, alimentation, mouvement) ?

- A** — Oui, autant que possible.
- B** — Rarement, j'oublie souvent.
- C** — Non, je n'y arrive pas du tout.

9. Quand tu penses à cette période du post-partum, tu ressens surtout...

- A** — De la fatigue et de l'adaptation.
- B** — De la confusion, des montagnes russes.
- C** — De la détresse ou un grand vide.

8. Le soutien autour de toi est...

- A** — Présent, même imparfait.
- B** — Insuffisant ou mal ajusté.
- C** — Presque inexistant ou mal vécu.

10. Aujourd'hui, ton besoin principal serait plutôt...

- A** — Être rassurée sur la normalité de ce que je vis.
- B** — Comprendre ce que je traverse.
- C** — Être soutenue et accompagnée.

Résultats détaillés – Quel est ton profil face au post-partum ?

Note la lettre la plus fréquente dans tes réponses et lis ton profil.

Profil A — La maman consciente

Profil B — La maman en transition

Profil C — La maman épuisée

Les profils

Profil A — La maman consciente

Tu avances avec beaucoup de conscience.
Tu sais que le post-partum est une période particulière, tu essaies de t'écouter et de respecter ton rythme, même si la fatigue est bien présente. Tu as besoin surtout de validation et de repères.

● **Objectif pour toi : Consolider ton équilibre et continuer à te faire confiance dans cette période d'adaptation.**

Profil B — La maman en transition

Tu traverses un véritable passage. Ton corps, tes émotions, ton identité changent, parfois plus vite que tu ne l'avais imaginé. Tu oscilles entre moments de clarté et moments de doute. Tu cherches à comprendre ce qui se joue pour toi.

● **Objectif pour toi : Mettre du sens sur ce que tu vis et traverser cette transformation avec plus de douceur.**

Profil C — La maman épuisée

Tu donnes beaucoup, mais tu te sens vidée. La fatigue est profonde, émotionnelle autant que physique. Tu peux te sentir seule, dépassée, parfois même coupable de ne pas "*aller bien*". Ce que tu ressens mérite d'être entendu.

● **Objectif pour toi : Être soutenue, déposée, et ne plus porter cette période seule.**



CHAPITRE N.1

**LE QUATRIÈME TRIMESTRE :
UNE PÉRIODE D'ADAPTATION**



1. COMPRENDRE LES ENJEUX DU QUATRIÈME TRIMESTRE

Le quatrième trimestre est une continuité naturelle de ta grossesse. Pendant ces semaines, ton bébé s'adapte à la vie hors de ton ventre, **et toi, à ta nouvelle identité de maman.**

Pour bébé :

- Ta présence, ta chaleur et tes soins sont essentiels. Le contact peau à peau, le portage, et l'allaitement ou le biberon répondent à ses besoins fondamentaux.
- Ses pleurs sont sa façon de communiquer. **Rassure-toi, il ne s'agit pas d'un signe de problème, mais d'un besoin d'être proche de toi.**

Pour toi :

- **Ton corps traverse une période de récupération intense.** Les hormones fluctuantes, la fatigue, et les douleurs éventuelles sont normales, mais nécessitent du repos et des soins.
- **Ton esprit est également en transition.** Tu passes d'une grossesse entourée de préparatifs à une vie quotidienne où **ton bébé dépend entièrement de toi.**

2. RECRÉER UN COCON POUR LE QUATRIÈME TRIMESTRE

Tout comme pendant ta grossesse, **il est crucial de t'entourer d'un environnement apaisant et de prendre soin de toi.**

Ralentis : Réduis tes engagements extérieurs et concentre-toi- sur l'essentiel : toi et ton bébé.

Sauf, si tu ressens le besoin de voir du monde, de sortir, garder un lien social, c'est aussi important pour ton moral. **Tout est une question d'équilibre** entre des moments de repos avec le bébé et le papa et des moments de convivialité avec tes proches.



COMMENT SE PRÉPARER EN AMONT POUR ÉVITER LA CHUTE ?

Préparer le post-partum, ce n'est pas prévoir un planning parfait.

C'est surtout anticiper des besoins essentiels : du repos, du soutien, de la souplesse, et de l'information claire.

Trop de mamans " tombent " dans le post-partum parce qu'elles **n'ont pas été préparées** à la traversée intérieure qu'il implique.

Dans ce guide, tu trouveras des repères pour organiser ton retour à la maison, créer ton "**village**", poser des limites, et oser demander de l'aide. Prévoir, c'est se donner les moyens de ne pas s'effondrer.



Prends soin de ton corps et de ton esprit :

- Prépare-toi une sélection de vidéos de yoga postnatal pour t'étirer en douceur.
- Pense à ta rééducation périnéale et abdominale.
- Inclus dans ta liste de naissance des moments de bien-être : un massage postnatal, soin REBOZO.
- Crée une playlist personnalisée avec des séances de RELAXATION.
- Prévois quelques tenues à la fois jolies et confortables , dans lesquelles tu seras belle, à l'aise.
- Et surtout : offre-toi la permission de prendre soin de toi.





COMMENT DEMANDER ET ACCEPTER DE L'AIDE SANS CULPABILITÉ?

Tu n'as pas à porter seule tout ce que cette nouvelle vie implique.

Demander de l'aide ne fait pas de toi une mauvaise mère, bien au contraire.

C'est un acte de lucidité et de maturité. Que ce soit ton partenaire, une amie, ta famille ou un professionnel : ose exprimer tes besoins.

Accepter l'aide, c'est honorer tes limites, pas les fuir.

A young family is shown in a warm, intimate setting. A woman with long brown hair is seated in a light-colored wicker chair, holding a baby wrapped in a white blanket. A man in a grey hoodie leans over her, looking down at the baby with a gentle expression. The scene is softly lit, creating a cozy atmosphere.

“ Créer un VILLAGE DE SOUTIEN ” :

- Préparer le papa si il est présent à son rôle pendant ton post partum.
- Demande à tes proches de te soutenir avec des repas, des tâches ménagères ou simplement une écoute bienveillante.
- Dépose une petite annonce dans ton quartier ou dans ton immeuble pour trouver un étudiant disponible pour une aide ponctuelle : ménage, préparation de repas, ou même du baby-sitting le temps de t’offrir un moment pour souffler, prendre une douche ou te reposer.



OPTIMISE TON CONFORT POUR UN SEREIN POST-PARTUM :

Le repos est une priorité absolue pendant cette période de récupération.

Voici quelques astuces pour t'offrir un maximum de confort au quotidien :

- Investis dans un masque de sommeil pour te permettre de profiter de petites siestes réparatrices même en pleine journée.
- Choisis des vêtements polyvalents, doux et confortables, dans lesquels tu seras à l'aise aussi bien pour te reposer à la maison que pour prendre l'air.
- Anticipe tes besoins en préparant un stock de tisanes apaisantes qui favorisent la détente et un sommeil de qualité.

Ces petites attentions t'aideront à mieux récupérer et à traverser le post-partum avec douceur et sérénité.



PRÉPARER LES ESSENTIELS POUR TON BÉBÉ, SANS OUBLIER DE PENSER À TOI :

Rassemble les indispensables pour le confort, l'hygiène et la sécurité de ton bébé :

- vêtements adaptés
- articles de soin
- couchage sécurisé
- matériel pratique pour le quotidien.

Informe-toi sur les gestes essentiels :

- les soins du bain
- le change
- les massages
- toutes les petites attentions qui t'aideront à prendre soin de ton enfant en toute sérénité.

Renseigne-toi sur le sommeil et les pleurs du nourrisson, pour mieux comprendre ses besoins et réduire le stress des premiers jours ensemble (**Ebook “ Nuits Douce “ - Collection Premiers repères**).

Approfondis tes connaissances sur l'allaitement si tu souhaites nourrir ton bébé au sein, tout en restant ouverte à ce qui te convient le mieux.

Et surtout, rappelle-toi : prendre soin de ton bébé est important, mais prendre soin de toi l'est tout autant. **Ton bien-être est la clé pour accompagner ton enfant avec douceur et énergie.**

3. LE LIEN MAMAN-BÉBÉ DURANT LE QUATRIÈME TRIMESTRE

Les 3 mois après la naissance, est une période d'adaptation où toi et ton bébé apprenez à vous découvrir.

Ce temps est précieux pour tisser un lien unique et créer les bases de l'attachement. Mais sache que cette connexion peut parfois prendre un peu plus de temps, et c'est tout à fait normal. **Chaque maman et chaque bébé sont uniques.**

Voici quelques gestes simples pour renforcer ce lien :

- **Le contact peau à peau :** Un moment magique qui apaise bébé, régule sa température et son rythme cardiaque, tout en stimulant chez vous deux la production d'ocytocine, l'hormone du bien-être.
- **Le portage physiologique :** En portant ton bébé contre toi, il se sentira en sécurité et réconforté, et tu gagneras en mobilité pour répondre à vos besoins au quotidien.
- **Les rituels apaisants :** Le bain, le massage, ou simplement le bercement sont des moments privilégiés pour créer une routine et renforcer votre lien.

N'oublie pas que la rencontre avec ton bébé est un cheminement. Si l'attachement ne se fait pas immédiatement, donne-toi du temps.

Tu es en train d'écrire une belle histoire, à ton rythme, et elle sera unique.



Prends soin de toi dans ce processus, tu es une maman formidable.

TON BIEN-ÊTRE AU CŒUR DU QUATRIÈME TRIMESTRE

Prendre soin de son corps

Le quatrième trimestre est une période où ton corps continue de travailler intensément.

Prendre soin de son mental

- **Identifie tes besoins** : Si tu te sens submergée, exprime tes émotions à une personne de confiance.
- **Crée des moments de calme** : Même 5 minutes de respiration profonde ou une tasse de thé en silence peuvent faire une différence.
- **Entoure-toi de soutien** : Rejoins des groupes de mamans ou consulte des professionnels spécialisés pour échanger et te sentir moins isolée.



LES PREMIÈRES SEMAINES : UN MÉLANGE DE DÉFIS ET DE DÉCOUVERTES

Sois indulgente avec toi-même !

Le quatrième trimestre est une période d'apprentissage : accepte que tout ne soit pas parfait, et **sois fière de chaque petit pas accompli.**

Prends les choses un jour à la fois !

Tu n'as pas besoin de tout gérer à la fois. **Chaque jour est une opportunité de t'adapter et de grandir avec ton bébé.**



Le quatrième trimestre est une période de transformation et de découverte. Tu apprends à connaître ton bébé, mais aussi une nouvelle version de toi-même.

N'oublie jamais : tu es capable, forte, et aimée.





CHAPITRE N. 2

**COMPRENDRE LES BOULEVERSEMENTS
DU POST-PARTUM**



1. LES CHANGEMENTS PHYSIQUES : CE QUE TON CORPS TRAVERSE

Ton corps a accompli un miracle, et après l'accouchement, il entame **un nouveau voyage : celui de la récupération.**

Sois patiente et douce avec toi-même.

Voici ce à quoi tu peux t'attendre et comment y faire face avec sérénité :

- Retour de couches
- Cicatrisation
- Douleurs fréquentes



RETOUR DE COUCHES : LE RYTHME NATUREL DE TON CORPS

Le retour de tes règles après l'accouchement, appelé retour de couches, varie d'une femme à l'autre.

- Si tu allaites, il est possible que tes règles tardent à revenir en raison de la production d'une hormone appelée prolactine, qui inhibe l'ovulation.
- Si tu n'allaites pas, tes règles peuvent revenir environ 6 à 8 semaines après la naissance.

Conseil : Pendant cette période, reste attentive aux signaux de ton corps. **Si tes saignements sont trop abondants ou douloureux, n'hésite pas à consulter une sage-femme ou un gynécologue.**





CICATRISATION : PRENDS SOIN DE TOI AVEC DOUCEUR

Que tu aies accouché par voie basse ou par césarienne, ton corps a besoin de temps pour guérir :

- **Accouchement vaginal** : Si tu as eu une épisiotomie ou une déchirure, nettoie la zone avec soin et demande des conseils sur les soins locaux pour éviter les infections.
- **Césarienne** : Garde ta cicatrice propre et sèche. Des massages doux avec des huiles adaptées, après validation de ton médecin, peuvent aider à assouplir la peau et à réduire les adhérences.

Astuce : Investis dans des sous-vêtements confortables et respirants, conçus pour le post-partum, afin d'éviter les irritations.



DOULEURS FRÉQUENTES : SOIS À L'ÉCOUTE DE TON CORPS

Les douleurs sont courantes après un accouchement, mais elles ne doivent pas être négligées :

- **Périnée sensible** : La rééducation périnéale est essentielle pour retrouver tonicité et confort. Consulte une sage-femme spécialisée.
- **Maux de dos** : Le portage de bébé, les positions d'allaitement, et les changements hormonaux peuvent causer des tensions. Des exercices doux, comme le yoga postnatal ou des étirements, peuvent soulager ces douleurs.
- **Seins engorgés** : Si tu allaites, applique des compresses chaudes avant les tétées et froides après les tétées pour réduire l'inconfort.

Rappel : Si une douleur persiste ou s'aggrave, demande l'avis d'un professionnel de santé.

LES SOINS DU POST-PARTUM

Ton corps a traversé une transformation extraordinaire, et maintenant, il est temps de lui offrir le soin et la douceur qu'il mérite.

Prendre soin de toi physiquement et émotionnellement est bien plus qu'un luxe : c'est une priorité pour ton bien-être et celui de ton bébé.

Voici des conseils simples pour te chouchouter au quotidien :

- **Rituels simples de soin à la maison :**

Tu n'as pas besoin de 2h de spa pour te sentir mieux. Parfois, c'est un bain de pieds, une huile chaude sur ton ventre, un mot doux au miroir qui peut tout changer.

Ces rituels sont là pour t'aider à te reconnecter à ton corps, à retrouver un ancrage. Ils ne sont ni superficiels ni " *en option* " : ils sont essentiels pour que tu ne t'oublies pas.

À travers ces gestes simples, tu envoies un message fort à ton corps: " **je prends soin de toi, tu comptes** ".



- **Bain apaisant :**

Une bulle de réconfort. C'est l'un des meilleurs moyens de détendre tes muscles, apaiser ton esprit, et favoriser la cicatrisation des éventuelles blessures ou cicatrices.

- **Comment faire ?** Ajoute du sel d'Epsom, qui aide à réduire l'inflammation, et quelques gouttes d'huiles essentielles douces comme la lavande ou la camomille. Ces huiles favorisent la relaxation et peuvent aussi aider à calmer ton esprit après une journée chargée.
- **Quand ?** Prévois ce moment le soir, lorsque bébé dort, pour en faire un rituel de détente avant le coucher.

Astuce : Si tu as des points de suture ou une césarienne, assure-toi que la cicatrisation est bien avancée **avant de prendre des bains prolongés, et demande l'avis de ton médecin.**






- **Compresses chaudes ou froides : Soulager les petits maux du quotidien**

Le post-partum peut s'accompagner de douleurs musculaires, de seins engorgés ou même de tensions liées au portage et à l'allaitement. Les compresses sont un allié simple et efficace.

- **Compresses chaudes** : Applique-les avant d'allaiter pour stimuler la lactation ou détendre les muscles fatigués.
- **Compresses froides** : Utilise-les pour réduire les gonflements, calmer les seins douloureux, ou soulager une inflammation au niveau du périnée.

Astuce : Pour des compresses maison, utilise un gant de toilette imbibé d'eau chaude ou froide, ou investis dans des compresses spécifiques réutilisables.



Soins naturels pour la peau : Hydrater et régénérer.

Pendant le post-partum, ta peau peut être plus sèche ou marquée par des vergetures. Des soins doux et naturels peuvent aider :

- **Huiles végétales :** L'huile d'amande douce ou de coco est idéale pour hydrater, nourrir, et réparer la peau. Applique-la après la douche pour une absorption optimale.
- **Cicatrisation des vergetures :** Masse délicatement les zones concernées avec une huile ou une crème adaptée pour améliorer leur apparence.

Astuce : Transforme ce soin en moment de bien-être en prenant le temps de masser doucement ton ventre ou tes jambes pour te reconnecter avec ton corps.

POURQUOI DEVRAIS-TU DÉCOUVRIR LE RITUEL REBOZO ? QU'EST-CE QUE LE SOIN REBOZO ?

Inspiré d'un rituel traditionnel mexicain, le Rebozo est un soin postnatal réalisé par deux femmes à la maman qui vient de donner naissance.

Il s'agit d'un moment symbolique qui marque à la fois la fermeture de la période de la grossesse et l'ouverture à ta nouvelle vie de mère.

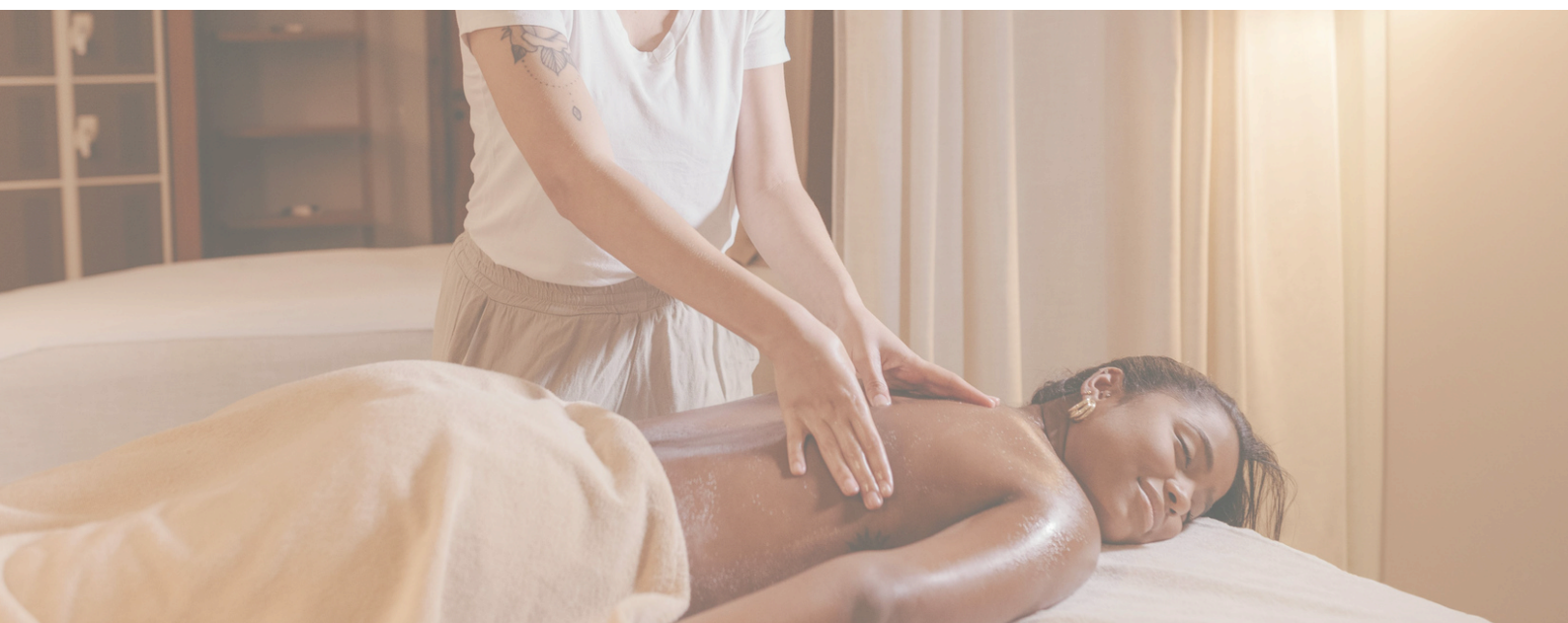
Ce rituel honore la vie et célèbre le chemin parcouru pendant ces 9 mois.



Le rituel Rebozo est un soin post-natal qui se déroule en plusieurs étapes **pour offrir détente et revitalisation à la jeune maman :**

- Temps d'échange pour exprimer ses ressentis et besoin dans un cadre bienveillant.
- Massage doux pour apaiser les tensions et se réapproprier son corps après l'accouchement.
- Hammam ou sudation pour réchauffer le corps, éliminer les toxines et retrouver la vitalité.
- Développement et resserrage du corps avec le tissu Rebozo, pour recentrer l'énergie, apporter confort et sécurité.

Chaque étape est accompagné d'une tisane chaude favorisant la détoxification et la détente.



LES BIENFAITS DU SOIN

Ce rituel agit sur les plans physique, émotionnel et psychique :

- Réchauffe le corps et apaise l'esprit. Elimine les toxines et revitalise l'énergie.
- Apporte une détente profonde et libère les tensions.
- Crée un moment de sororité et de soutien bienveillant. Stimule la libération d'ocytocine, favorisant le bien-être et la connexion à soi.
- Permet d'honorer et de respecter son corps pour tout ce qu'il a accompli. Un moment pour se retrouver:

Le rituel Rebozo est une invitation à ralentir, se recentrer et célébrer sa maternité en douceur.

Il offre un espace pour se régénérer, reconnaître sa force et se sentir honorée dans son rôle de mère.

Un soin précieux pour prendre soin de toi dans cette période si particulière.

2. LES CHANGEMENTS HORMONAUX : UN ÉQUILIBRE À RETROUVER

Ce que personne ne t'explique : Les émotions intenses (et normales) L'amour fou, la peur, la solitude, l'agacement, la nostalgie de ta vie d'avant... Ces montagnes russes émotionnelles ne sont pas des signes d'instabilité, mais des **réponses naturelles à un bouleversement majeur.**

Personne ne t'a préparée à cette intensité. Pourtant, elle est normale.

Ici, tu comprendras pourquoi tu ressens tout si fort, comment ton cerveau maternel évolue, et surtout, comment apprivoiser ces émotions sans te juger.



Après la naissance, ton corps subit une véritable tempête hormonale qui peut affecter ton humeur et ton énergie.

Baby-blues vs dépression post-partum.

- **Baby- blues** : Dans les premiers jours après la naissance, **il est normal de ressentir une tristesse passagère, une hypersensibilité, ou une fatigue émotionnelle**. Cela est dû à la chute brutale des hormones de grossesse et disparaît généralement en quelques jours.
- **Les signes de la dépression du post-partum** : La dépression du post-partum est une forme de dépression qui peut toucher les jeunes mamans dans les semaines ou les mois suivant la naissance de leur bébé.

Bien qu'il soit normal de ressentir une certaine fatigue ou des émotions en dents de scie après l'accouchement, il est important de savoir identifier les signes qui peuvent indiquer un trouble plus profond.



VOICI LES SYMPTÔMES PRINCIPAUX

1. Une tristesse persistante : Un sentiment de vide ou une mélancolie qui dure plusieurs semaines, sans raison apparente.

2. Une fatigue écrasante : Une fatigue extrême qui ne s'améliore pas avec le repos, rendant les tâches du quotidien difficiles à accomplir.

3. Un désintérêt : Une perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités qui habituellement rendent heureuse, y compris le lien avec le bébé.

4. Des sauts d'humeur : Une irritabilité ou des sauts d'humeur importants qui rendent les relations difficiles.

5. Un sentiment de culpabilité : Une sensation de ne pas être une " **bonne mère** ", accompagnée de doutes constants et d'une faible estime de soi.

6. Des troubles du sommeil : Difficultés à dormir même lorsque le bébé dort, ou au contraire, un besoin excessif de sommeil.

7. Un isolement : Une tendance à éviter les contacts sociaux ou à se replier sur soi-même.

8. Des pensées négatives : Dans certains cas, des pensées envahissantes de peur, de rejet ou même des idées sombres peuvent survenir.

La dépression post-partum n'est pas une faiblesse ou une faute. C'est un trouble médical qui nécessite une prise en charge bienveillante.

Si tu reconnais ces symptômes chez toi ou chez une jeune maman de ton entourage, il est important de consulter un professionnel de santé. Avec le bon accompagnement, il est tout à fait possible de retrouver sérénité et joie de vivre.

Prends soin de toi, tu es importante.

Conseil : Parles-en à ton entourage ou à un professionnel de santé dès les premiers signes. Tu n'es pas seule, et il est normal de demander de l'aide.

IMPACT SUR LES ÉMOTIONS ET L'ÉNERGIE

Tes hormones affectent ton niveau d'énergie et tes émotions :

- Tu pourras ressentir une grande fatigue, même après une nuit de sommeil.
- Des émotions fortes, comme une joie intense suivie d'un sentiment de découragement, sont normales.

Astuce : Accorde-toi des moments de repos, même courts, et prends du recul sur tes émotions. Tu es en train de traverser un moment intense de transformation.

3. LES CHANGEMENTS ÉMOTIONNELS : ENTRE JOIE ET ÉPUISEMENT

Devenir maman, c'est une immense source de joie, mais aussi un grand bouleversement. Il est normal de ressentir des émotions contradictoires.

Sentiment d'épuisement et de surcharge :

Entre les nuits interrompues, les tétées fréquentes, et les nouveaux ajustements de ton quotidien, il est normal de te sentir dépassée.

Conseil : Priorise tes besoins essentiels ; sommeil, alimentation, et hydratation. Ne cherche pas à tout faire seule.

La redéfinition de soi en tant que maman :

Ton identité évolue avec l'arrivée de bébé. Tu apprends à être une maman tout en restant toi-même. **Cette redéfinition peut prendre du temps, et c'est parfaitement normal.**

Astuce : Garde un espace pour toi dans ton quotidien pour une lecture, une sortie seule, ou une activité qui te fais du bien.



Ces bouleversements sont le signe que ton corps et ton esprit s'adaptent à une nouvelle vie.

Prends le temps de t'écouter, de t'entourer, et de célébrer chaque petit pas.

Tu fais un travail merveilleux, et tu mérites toute la douceur du monde.





CHAPITRE N. 3

**LE RÔLE DU COUPLE : NAVIGUER
ENSEMBLE DANS LE POST-PARTUM**



Le post-partum, ou « **quatrième trimestre** », est une période de transformation intense non seulement pour la maman, mais aussi pour le couple.

Entre la fatigue, les ajustements dans tes routines, et les besoins constants de ton bébé, il est normal de traverser des moments de tension.

Mais c'est aussi une opportunité précieuse pour renforcer votre lien et apprendre à avancer ensemble dans cette nouvelle aventure.

Interrogations : **Pourquoi les jeunes mères peuvent sembler moins disponibles et comment aborder cette phase en couple ?**



Après l'accouchement, plusieurs raisons expliquent pourquoi les jeunes mères peuvent être moins attentionnées :

- **Récupération physique** : Le corps a besoin de temps pour guérir après les bouleversements de la grossesse et de l'accouchement.
- **Priorité au bébé** : Les soins, l'allaitement et l'adaptation à ce nouveau rôle mobilisent une grande partie de leur attention.
- **Manque de sommeil** : Les nuits hachées et la fatigue extrême compliquent leur disponibilité émotionnelle et physique.

Il est essentiel que les pères fassent preuve d'empathie envers cette phase intense et bouleversante pour leur partenaire.

La parentalité est une évolution, et non un retour au passé. La relation change, devient différente, mais cela ne signifie pas qu'il y a moins d'amour. **Accepter cette réalité avec maturité permet de construire une nouvelle dynamique.**



Les clés pour les couples :

1. Compréhension mutuelle : Reconnaître les besoins de chacun tout en tenant compte des défis de la jeune maman.

2. Patience et résilience : Les premiers mois, voire les trois premières années, sont un chamboulement intense. Il est sage d'éviter les décisions définitives durant cette période.

3. Regarder vers l'avenir : Plutôt que de comparer votre relation au passé, posez-vous cette question :

“ Quelle relation voulons- nous construire maintenant ? ”

Voici quelques conseils pour traverser cette période avec amour et bienveillance (page suivante).

1. FAVORISEZ UNE COMMUNICATION OUVERTE ET SINCÈRE

Dans le tourbillon du post-partum, il est essentiel de rester connectés par la parole.

- **Exprimez vos ressentis** : Maman, ose partager tes émotions, tes doutes, et ta fatigue. Papa, qu'il puisse parler de sa propre expérience et des ajustements que vous vivez.
- **Écoutez activement** : Accordez de l'attention aux paroles de l'autre sans juger ni chercher immédiatement des solutions. Parfois, il suffit d'être entendu pour se sentir soutenu.
- **Mettez des mots sur vos besoins** : Si vous avez besoin de repos, d'un moment seul ou d'aide pour une tâche précise, dites-le clairement.

Astuce : Prenez 5 à 10 minutes chaque jour pour un "check-in" : un moment où chacun partage comment il se sent, sans interruption ni reproches.



La parentalité est un projet d'équipe qui exige compréhension, partage des responsabilités et bienveillance des deux côtés.

Votre histoire évolue, elle n'est pas terminée. Avec de la patience et du dialogue, il est possible de traverser cette période ensemble et d'en sortir grandis.



2. PRENEZ SOIN DE VOTRE LIEN ÉMOTIONNEL

Les besoins du bébé prennent toute la place, **mais votre relation est la fondation de votre famille.**

Prenez le temps de nourrir votre lien :

- **Célébrez les petites victoires** : Félicitez-vous mutuellement pour les efforts du quotidien, même les plus simples. (" Merci pour ce repas ", " Tu es incroyable avec le bébé ").
- **Partagez des moments simples** : Une promenade en famille, une série regardée ensemble ou un café rapide pendant que bébé dort peuvent être des instants précieux pour se reconnecter.



3. SOUTENEZ-VOUS MUTUELLEMENT DANS VOS RÔLES

Maman : Tu traverses une période où ton corps et tes émotions sont chamboulés. **Laisse ton partenaire être un pilier pour toi.**

- **Accepte l'aide :** Délègue des tâches domestiques, laisse le papa prendre le relais avec bébé, etc. Pour prendre confiance en eux, **les papas ont besoin de s'occuper de leur bébé, c'est comme ça qu'ils apprendront à se connaître, et ce n'est pas grave si la couche et le pyjamas de bébé sont mal attachés, etc., les papas apprennent à leur manière.**
- De ton côté **repose-toi- sans culpabilité** et accepte que les choses ne soient pas faites comme tu le souhaites, essaye de lâcher prise.
- **Partage tes émotions :** Dire "*je suis fatiguée*" ou "*je me sens dépassée*" ne montre pas de faiblesse, mais invite à la compréhension et au soutien.



Papa : Ton soutien est crucial dans cette phase. Tu peux jouer un rôle actif dans le bien-être de ta partenaire et de ton bébé.

- **Prends des initiatives :** Ne demande pas toujours " *Comment puis-je t'aider ?* " Observe ce qui peut être fait (préparer un repas, ranger la maison, gérer les visites) et agis.
- **Offre un espace d'écoute :** Sois une oreille attentive pour ta partenaire, sans chercher à résoudre tout immédiatement.

Astuce pour les papas : Prends aussi soin de toi. Tu es un pilier pour ta famille, mais tu as également besoin de repos et de moments de recharge.



4. APPRENEZ À GÉRER LES TENSIONS AVEC BIENVEILLANCE

Les désaccords sont normaux, surtout dans un contexte de fatigue et de nouvelles responsabilités. Ce qui compte, c'est comment vous les gérez.

- **Choisissez vos batailles** : Ne laissez pas de petites frustrations s'amplifier. Si quelque chose vous dérange, parlez-en calmement et rapidement.
- **Pratiquez l'empathie** : Rappelez-vous que votre partenaire traverse lui aussi une période d'ajustement.
- **Trouvez des solutions ensemble** : Si une tâche devient source de tension (comme les nuits ou les repas), discutez d'un plan pour la partager ou la simplifier.

Exemple : Si les réveils nocturnes sont difficiles, alternez les nuits ou les responsabilités pour que chacun puisse récupérer.

5. MAINTENEZ UNE INTIMITÉ ADAPTÉE AU POST-PARTUM

Le post-partum peut impacter votre intimité, et c'est tout à fait normal.

- **Donnez-vous du temps** : Laisser à la maman le temps de guérir et de retrouver son corps après l'accouchement.
- **Créez de l'intimité émotionnelle** : Avant de reprendre une intimité physique, nourrissez votre connexion par des gestes simples comme un câlin, une main tendue ou un mot doux.
- **Communiquez vos attentes** : Si vous ressentez une distance, parlez-en avec bienveillance pour éviter tout malentendu.



6. PRENEZ DES MOMENTS POUR VOUS DEUX

Même si votre bébé est votre priorité, **il est essentiel de préserver des moments pour votre couple.**

- **Demandez de l'aide** : Laisser un proche ou un baby-sitter de confiance s'occuper de votre bébé quelques heures pour une sortie ou un dîner à la maison.
- **Planifiez des moments réguliers** : Bloquer du temps dans votre agenda, même pour une promenade ou un moment de complicité à la maison.



Chers parents, rappelez-vous : vous êtes une équipe. Ce que vous traversez est normal, et chaque défi est une opportunité de vous renforcer ensemble.

Avec de la communication, de l'écoute, et de la bienveillance, cette période peut devenir une étape précieuse dans votre relation et dans la construction de votre famille.





CHAPITRE N. 4

ALIMENTATION PENDANT LE POST-PARTUM



Ton corps est une merveille. Après avoir donné la vie, il continue de travailler intensément pour récupérer, nourrir ton bébé si tu allaites, et maintenir ton énergie.

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments est **ta meilleure alliée** pour traverser cette période avec sérénité et force.



1. ANTICIPE TON ALIMENTATION POUR UN SEREIN POST-PARTUM

**Nourrir ton corps, ton sommeil et ton cœur.
Après l'accouchement, ton corps continue de puiser dans ses ressources, que tu allaites ou non.**

Bien manger n'est pas un luxe, c'est un carburant vital.



- Prépare le plein d'aliments essentiels pour favoriser ta récupération et ton bien-être après l'accouchement.
- **Privilégie des plats faciles** et rapides à préparer, nutritifs et équilibrés.
- **Équipe-toi de contenants adaptés** pour congeler tes repas à l'avance et gagner du temps.
- Profite de ton congé maternité pour cuisiner quelques plats maison à conserver au congélateur.
- **Prévois un petit budget pour des livraisons de repas**, afin de t'offrir un répit les jours où tu manques d'énergie pour cuisiner.
- Une alimentation anticipée te permettra de te concentrer pleinement sur ton repos et ta nouvelle vie avec bébé.
- Batch cooking pour le post-partum. Les premiers mois avec bébé sont intenses, et trouver le temps (et l'énergie !) de cuisiner peut vite devenir un défi.

Le batch cooking, ou préparation de repas en avance, est une solution parfaite pour te simplifier la vie tout en garantissant des repas sains et équilibrés.

POURQUOI LE BATCH COOKING EST TON MEILLEUR ALLIÉ ?

- **Gagner du temps** : Prépare plusieurs repas en une seule session pour ne plus avoir à cuisiner chaque jour.
- **Réduire le stress** : Avec des plats prêts à l'avance, tu n'as plus qu'à réchauffer et savourer, même pendant les journées les plus chargées. Assure ta nutrition : En planifiant des repas équilibrés, tu garantis à ton corps les nutriments dont il a besoin pour se remettre de l'accouchement.

Astuce : Implique ton partenaire ou un proche dans cette préparation pour en faire un moment convivial et efficace.

Conseils pour réussir ton batchcooking :

- **Planifier tes repas**, fais une liste des recettes et des ingrédients nécessaires avant de commencer.
- **Investir dans des contenants adaptés** : opte pour des boîtes hermétiques en verre ou en plastique pour stocker tes préparations au réfrigérateur ou au congélateur.
- **Préparer des plats polyvalents** : Des bases comme du riz, du quinoa, des légumes rôtis, que tu pourras réutiliser dans différents plats.

IDÉES DE REPAS ADAPTÉS POUR LE POST-PARTUM :

- **Soupes et veloutés** (le réconfort en bol) : Réalise des soupes riches en légumes (carottes, courges, épinards) et en protéines (lentilles, pois chiches).

Elles sont **faciles à digérer** et **pleines de vitamines**.

Astuce : Prépare une grande quantité et congèle en portions individuelles.

- **Gratins et quiches** (simples et nourrissants) : Prépare des gratins de légumes ou des quiches riches en protéines (œufs, fromage) et en fibres (légumes, pâte complète). Ces plats se conservent bien au congélateur et sont parfaits pour toute la famille.

Astuce : Ajoute des épices douces comme le curcuma pour leurs propriétés anti-inflammatoires.

- **Snacks énergétiques** (les sauveurs des petites faims) : Réalise des barres de céréales maison ou des boules d'énergie à base de dattes, d'amandes, et de cacao. Ces snacks sont parfaits pour combler les petites fringales ou accompagner une pause allaitement.

Astuce : Conserve-les dans un bocal hermétique pour les avoir sous la main à tout moment.

2. LES NUTRIMENTS ESSENTIELS : TON CARBURANT POUR LE POST-PARTUM

Pendant le post-partum, chaque nutriment compte pour t'aider à récupérer et à rester en forme. Voici ceux à privilégier :

Protéines : ton corps a besoin de protéines pour réparer les tissus et renforcer ton immunité.

Où les trouver? Viandes maigres, poissons, œufs, lentilles, pois chiches, tofu, et produits laitiers.

Astuce : Ajoute des protéines à chaque repas pour maintenir ton énergie tout au long de la journée.

Oméga-3 : Ces acides gras essentiels jouent un rôle crucial pour soutenir ton humeur et ta santé cérébrale, surtout en période de fatigue émotionnelle.

Où les trouver ? Saumon, sardines, noix, graines de chia, et huile de lin.

Astuce : Une poignée de noix ou un filet d'huile de lin dans une salade est un moyen facile d'ajouter des oméga-3 à ta journée.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE C

La vitamine C est essentielle pour renforcer le système immunitaire, favoriser la cicatrisation et lutter contre la fatigue.

Où la trouver?

- **Les agrumes** : orange, pamplemousse, citron, clémentine, mandarine.
- **Les fruits rouges** : fraises, framboises, cassis, groseilles.
- **Le kiwi** : un fruit particulièrement riche en vitamine C.
- **Le poivron rouge** : cru, il contient une grande quantité de vitamine C.
- **Le brocoli et le chou-fleur** : cuits à la vapeur pour préserver leurs nutriments.
- **Les épinards et les herbes fraîches** : persil, ciboulette et coriandre.
- **La papaye et la mangue** : fruits exotiques énergétiques et riches en vitamine C.



FER

Pendant le post-partum, tes réserves de fer peuvent être basses, surtout si tu as perdu beaucoup de sang pendant l'accouchement. Le fer est essentiel pour prévenir l'anémie et la fatigue.

Où le trouver ? Viandes rouges maigres, épinards, lentilles, quinoa, et fruits secs comme les amandes.

Astuce : Associe des aliments riches en fer à des sources de vitamine C (comme un filet de citron ou un kiwi) pour favoriser leur absorption.



VITAMINE D

Souvent négligée, la vitamine D est pourtant cruciale pour ta santé post-partum. **Elle joue un rôle essentiel dans :**

- **La santé des os :** En aidant ton corps à absorber le calcium, elle protège tes os, qui peuvent être fragilisés après la grossesse.
- **La santé mentale :** Des niveaux adéquats de vitamine D sont liés à une réduction des risques de dépression post-partum.

Où la trouver ? Poissons gras (saumon, maquereau), jaune d'œuf, et produits enrichis (lait, céréales). Une exposition modérée au soleil (15-20 min par jour) est également une excellente source.

Astuce : Si tu vis dans une région peu ensoleillée, discute avec ton médecin de la possibilité d'un supplément en vitamine D.



3. LES ALIMENTS À ÉVITER OU À LIMITER

Même si l'allaitement te permet de profiter d'une certaine liberté alimentaire, il est préférable de limiter certains aliments pour le bien-être de ton bébé :

- **Caféine en excès** : Un café par jour est généralement sans problème, mais trop de caféine peut rendre votre bébé agité.
- **Alcool** : Si tu en consommes, attends au moins 2 à 3 heures avant de donner le sein.

N'hésite à te référer à **ton ebook "Alimentation de la femme enceinte et allaitante"** - Offert dans le **" Coffret Serenity "**, j'y aborde cette thématique.





4. HYDRATATION ET PRODUCTION DE LAIT

L'eau est ta meilleure alliée pendant l'allaitement. **Ton corps a besoin de beaucoup d'eau pour produire du lait en quantité suffisante.**

- Essaie de **boire au moins 2 litres par jour**, répartis tout au long de la journée.
- Garde toujours une bouteille d'eau près de toi pendant les tétées pour rester bien hydratée.

Astuce : Si tu trouves l'eau nature monotone, ajoutes- y une tranche de citron ou des feuilles de menthe pour un goût rafraîchissant.

5. INFUSIONS BIENFAISANTES POUR LE POST-PARTUM

- **L'infusion d'ortie** : riche en fer, calcium et autres minéraux essentiels, l'ortie est un véritable allié pour aider ton corps à se reminéraliser après l'accouchement. Elle contribue à **lutter contre la fatigue**, à **renforcer tes os** et à soutenir ta récupération en douceur.
- **Le ginseng** : reconnu pour ses vertus anti-fatigue et énergisantes. Il **stimule ta vitalité et combat l'épuisement postnatal**. Préparation : infuse 3 g de racine finement coupée dans 50 cl d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes .

Consommes-en 2 fois par jour pour profiter de ses bienfaits.

- **L'infusion d'orange et de citron** : ces agrumes sont naturellement riches en vitamine C , en antioxydants et possèdent des propriétés anti-inflammatoires. Une infusion d'orange et de citron booste ton système immunitaire, aide à réduire l'inflammation et apporte une touche de fraîcheur.

- **L'infusion de feuilles de framboisier** : connues pour **favoriser la production de lait** chez les mamans allaitantes. Elles ont également un effet positif sur la tonicité utérine, en soutenant la rétraction naturelle de l'utérus après l'accouchement.
- **L'infusion de cannelle** : obtenue à partir de l'écorce du cannelier, la cannelle est un stimulant naturel et un excellent anti-fatigue. Elle **aide à retrouver de l'énergie** tout en apportant une saveur douce et réconfortante à tes infusions.

Ces 5 infusions naturelles t'offrent des bienfaits spécifiques pour mieux vivre ton post-partum.

Pense à les intégrer dans ton quotidien pour prendre soin de toi en douceur et retrouver progressivement vitalité et bien-être.



5. RECETTES SIMPLES ET NOURRISSANTES

Parce que le post-partum est une période où tu manques souvent de temps, voici des idées de repas rapides, faciles, et riches en nutriments.

- **Bouillon maison** : prépare un bouillon à base de légumes racines (carottes, panais, céleri) et d'os (pour leur richesse en collagène et minéraux). C'est une option réconfortante et facile à digérer dans les premiers jours.

Astuce : Prépare une grande quantité à congeler en portions, pour avoir toujours une option nourrissante sous la main.

- **Porridge à l'avoine** : mélange des flocons d'avoine avec du lait (végétal ou non), des fruits rouges et des graines de chia. L'avoine est excellente pour stimuler la lactation et offrir une énergie durable.

Astuce : Ajoute une cuillère de beurre de cacahuète ou des noix pour un apport supplémentaire en protéines et en bonnes graisses.



- **Smoothie vert** : mélange une poignée d'épinards, une banane, une tasse de lait végétal, et une cuillère de graines de chia. C'est une boisson riche en fer, vitamine C, et fibres pour une énergie instantanée.

Astuce : ajoute un peu de gingembre pour une touche de fraîcheur et des propriétés anti-inflammatoires.

- **Poisson grillé et légumes vapeur** : le saumon ou le maquereau, accompagnés de légumes colorés, sont parfaits pour un repas rapide et équilibré.

Astuce : assaisonne avec un filet d'huile d'olive et du jus de citron pour relever les saveurs.

N'oublie jamais : ce que tu manges n'est pas seulement un carburant pour ton corps, **mais aussi une source de réconfort et de soin pour toi-même.**

Prends le temps de nourrir ton corps et ton esprit avec des aliments riches et sains. **Et surtout, souviens-toi que chaque petit effort compte.**

TU ES INCROYABLE, ET TU MÉRITES DE TE SENTIR BIEN !



CHAPITRE N.5

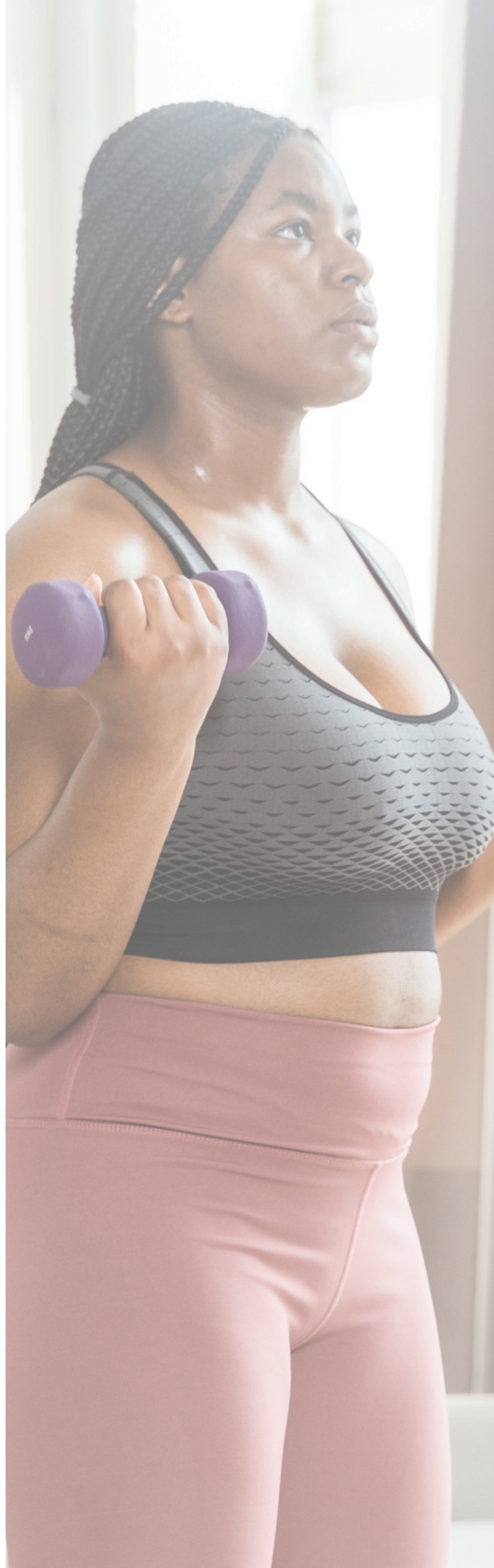
**LE MOUVEMENT EN POST-PARTUM :
REPRENDRE SON CORPS EN DOUCEUR**



Après l'accouchement, **ton corps mérite une attention toute particulière.** Tu as accompli un véritable miracle, et maintenant, **il est temps de l'aider à se rétablir avec douceur et bienveillance.**

Reprendre le mouvement en post-partum est essentiel pour retrouver ton équilibre physique et mental, **mais sans précipitation.**

Voici des conseils pour intégrer une activité adaptée **à cette phase unique de ta vie.**



1. L'IMPORTANCE DE BOUGER EN DOUCEUR

Ton corps a traversé de nombreuses transformations, et **chaque maman récupère à son propre rythme.**

Le mouvement doux peut :

- **Améliorer ta circulation :** Réduire les gonflements et activer la récupération musculaire.
- **Réduire le stress :** Bouger libère des endorphines, les fameuses hormones du bonheur, qui soutiennent ton moral.
- **Renforcer progressivement tes muscles :** Te préparer à reprendre des activités plus intenses à long terme.

Astuce : L'objectif n'est pas la performance, mais le bien-être. Écoute ton corps, il saura te guider.



2. EXERCICES DOUX POUR LA RÉCUPÉRATION

La rééducation périnéale (la première étape) : est essentielle après un accouchement, que tu aies accouché par voie basse ou par césarienne.

Pourquoi ? Le périnée soutient tes organes et joue un rôle clé dans la continence, le confort et même ta posture.

Comment ? Consulte une sage-femme ou un kinésithérapeute spécialisé pour apprendre les exercices adaptés (comme les contractions légères ou "Kegels").

Astuce : Intègre ces exercices à ta routine quotidienne, par exemple pendant que tu allaites ou regarde un film. Quelques minutes par jour suffisent pour faire une grande différence.



Marche : Une activité accessible et bénéfique.

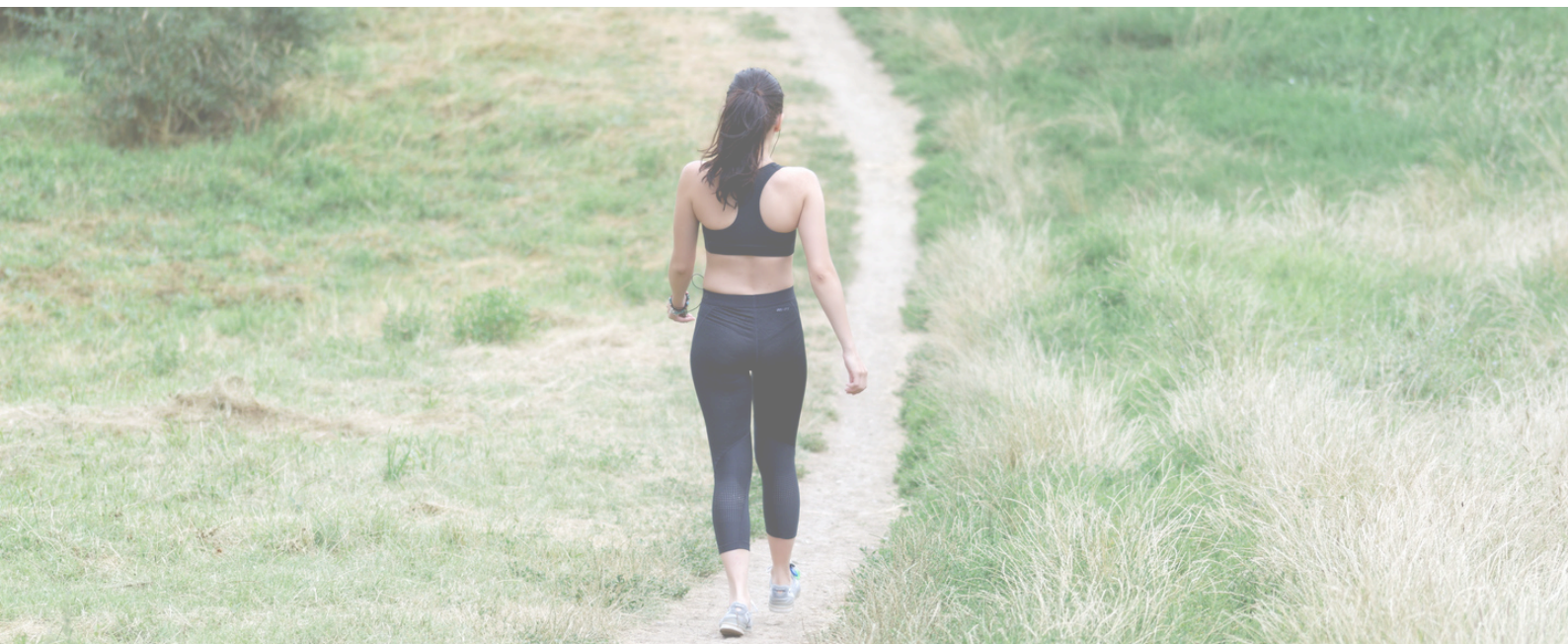
Une promenade quotidienne, même courte, est l'un des moyens les plus simples et efficaces de reprendre le mouvement.

Avantages :

- Favorise la circulation sanguine.
- Améliore ton humeur et ton énergie.
- Te reconnecte avec l'extérieur, surtout si tu marches en plein air.

Comment commencer ? Débute par 10 à 15 minutes à ton rythme, et augmente progressivement la durée selon ton confort.

Astuce : Promène-toi avec ton bébé en poussette ou en écharpe de portage pour allier détente et complicité.



Yoga postnatal : Respiration et étirements pour se reconnecter.

Le yoga postnatal est une pratique douce qui combine des étirements, des postures adaptées, et un travail sur la respiration pour t'aider à :

- Soulager les douleurs, notamment au dos et aux épaules.
- Renforcer tes muscles profonds, en particulier au niveau du ventre et du périnée.
- Réduire le stress et retrouver une sérénité intérieure.

Astuce : si tu débutes, rejoins un cours de yoga postnatal près de chez toi ou suis des vidéos guidées en ligne.



3. CONSEILS POUR REPRENDRE UNE ACTIVITÉ EN TOUTE SÉRÉNITÉ

- **Consulter avant de commencer** : Avant de reprendre toute activité, parles-en à ton médecin ou à ta sage-femme pour obtenir le feu vert.
- **Respecter tes limites** : Si tu ressens de la douleur ou un inconfort, arrête immédiatement et repose-toi.
- **Progresser à ton rythme** : N'essaye pas de " retrouver ton corps d'avant " en quelques semaines. Laisse le temps à ton corps de guérir et de se renforcer.
- **Intégrer bébé à tes activités** : Le portage, les promenades, ou même des exercices légers avec bébé peuvent transformer ton temps d'activité en moments de complicité.



4. SUGGESTIONS DE ROUTINES SIMPLES

- **Matin** : Quelques minutes de respiration profonde et d'étirements au lit pour bien commencer la journée.
- **Après-midi** : Une promenade en extérieur, seule ou avec bébé, pour prendre l'air et te reconnecter.
- **Soir** : Quelques postures de yoga ou un massage léger pour détendre tes muscles et favoriser un sommeil réparateur.

N'oublie pas que bouger est avant tout un cadeau que tu te fais.

Ce n'est pas une contrainte, mais un moment pour te reconnecter à ton corps et apaiser ton esprit.

Chaque petit effort compte, et chaque mouvement est une victoire sur le chemin de ton bien-être.

Tu es formidable, et tu mérites de te sentir bien dans ce corps qui a accompli tant de choses !



Bonus bien-être et outils pratiques :

Affirmations puissantes pour mamans fatiguées, les mots ont un pouvoir immense.

Ce que tu te répètes chaque jour devient ta réalité intérieure.

Dans cette partie, tu trouveras des phrases puissantes à afficher, à lire à voix haute, à murmurer dans les moments de doute.

Des phrases pour te rappeler que tu fais de ton mieux, que tu as le droit de ralentir, que tu es une bonne mère même fatiguée.

Parce que ton mental a autant besoin d'amour que ton corps.

Voici 8 affirmations douces, bienveillantes et puissantes, pensées pour te reconforter quand tu es fatiguée, en plein post-partum ou dans les premières semaines de vie avec bébé (page suivante).



Simple à lire, à murmurer ou à afficher près de ton lit, sur ton frigo, dans ta salle de bain... pour nourrir doucement ton espace mental.

AFFIRMATIONS PUISSANTES POUR MAMANS FATIGUÉES :

- “ Je fais de mon mieux avec l'énergie que j'ai aujourd'hui, et c'est suffisant ”.
- “ Même fatiguée, même les larmes aux yeux, je reste une maman précieuse ”.
- “ Mon bébé a besoin d'une maman vraie, pas parfaite ”.
- “ Je peux ralentir. M'écouter, c'est aussi prendre soin de mon enfant ”.
- “ Je suis en train d'apprendre, de m'adapter, de grandir. Et ça mérite de la douceur ”.
- “ Je mérite du repos, du réconfort et de l'amour, ici et maintenant ”.
- “ Chaque geste tendre envers moi-même est un cadeau pour mon bébé ”.
- “ Je ne suis pas seule. D'autres femmes vivent cela, et je me relie à leur force ”.



L'essentiel à retenir

SI TU DEVAIS RETENIR QUE QUELQUES
REPÈRES DE CET E-BOOK, CE SERAIT CEUX-CI.

◆ **Chapitre 1 – Le quatrième trimestre**

- Le post-partum correspond aux 3 premiers mois après la naissance.
- C'est une période de transition physique, émotionnelle et identitaire.
- Le corps poursuit un travail intense de récupération.
- La fatigue est physiologique, pas un manque d'organisation.
- Les besoins de repos et de lenteur sont accrus.
- Le lien mère- bébé se construit progressivement.
- Le quotidien doit s'adapter à ce nouveau rythme.

◆ **Chapitre 2 – Les bouleversements physiques**

- Le corps a subi un effort majeur, même sans complications.
- La récupération est progressive, variable selon chaque femme.
- Les douleurs, tiraillements, saignements peuvent durer plusieurs semaines.
- Les changements hormonaux impactent le corps et les émotions.
- Le corps post-partum n'est pas un corps " *défaillant* ", mais en réparation.
- Se comparer ralentit la récupération.
- Le respect des signaux corporels est essentiel.



L'essentiel à retenir

◆ **Chapitre 3 – Les bouleversements émotionnels**

- Les variations émotionnelles sont fréquentes en post-partum.
- Les hormones influencent l'humeur, la sensibilité, les pleurs.
- Le baby blues est courant dans les premiers jours.
- La fatigue accentue les réactions émotionnelles.
- Les émotions peuvent être contradictoires.
- Ressentir de la tristesse n'empêche pas l'attachement.
- Le besoin d'écoute est fondamental.

◆ **Chapitre 4 – Le rôle du couple**

- Le couple traverse aussi une période d'adaptation.
- Les besoins et les rythmes peuvent être différents.
- La communication est souvent fragilisée par la fatigue.
- Le partage des tâches influence fortement le vécu post-partum.
- Le soutien du partenaire est un facteur protecteur.
- Les tensions ne remettent pas en cause la solidité du couple.
- Le lien se réajuste avec le temps.

◆ **Chapitre 5 – L'alimentation en post-partum**

- Les besoins nutritionnels sont augmentés.
- L'alimentation soutient la récupération physique.
- Elle influence l'énergie et l'humeur.
- Les repas simples et réguliers sont à privilégier.
- L'hydratation est essentielle.
- La culpabilité alimentaire est contre-productive.
- Manger suffisamment est une nécessité physiologique.



L'essentiel à retenir

◆ **Chapitre 6 – Le mouvement en post-partum**

- Le corps a besoin de temps avant la reprise d'une activité.
- Le mouvement doit être doux et progressif.
- La rééducation est une étape clé.
- Marcher, respirer, s'étirer sont déjà des mouvements.
- Forcer ralentit la récupération.
- Chaque corps a son propre rythme de reprise.

◆ **Chapitre 7 – Se respecter dans la durée**

- Le post-partum ne s'arrête pas à 6 semaines.
- La récupération peut s'étendre sur plusieurs mois.
- Les besoins évoluent avec le temps.
- S'autoriser de l'aide est une stratégie de santé.
- Le rythme de chacune est légitime.
- La pression sociale est souvent irréaliste.

Le post-partum est une période riche en transformations et en découvertes. **Il est normal de ne pas tout maîtriser, de se sentir parfois débordée, ou de chercher son équilibre.**

Souviens-toi : tu es suffisante, même imparfaite.

- Si tu ressens encore le besoin d'en parler...
- Si certaines situations continuent de te peser,
- Si tu te sens encore confuse, fatiguée ou envahie émotionnellement,
- si tu aimerais un regard extérieur pour t'aider à y voir plus clair, ou simplement un espace pour déposer ce que tu traverses...



Réserver une
consultation ponctuelle





ET POUR ALLER PLUS LOIN...

www.christelleyomba.com

MA COLLECTION “ MES PREMIERS REPÈRES ”

Les mini-guides à petit prix pour comprendre ton bébé, te rassurer et avancer sereinement dès les premiers mois.



[Découvrir la collection complète]

LE COFFRET SERENITY

Tous les essentiels réunis dans un coffret complet pour t'aider à traverser les premiers mois avec confiance et sérénité.



(+) MASTERCLASS SOMMEIL OFFERTE ▶

[Découvrir le Coffret Serenity]

Parce que certains apprentissages prennent vie quand on les voit, découvre mes ateliers immersifs.





ET POUR ALLER PLUS LOIN...

www.christelleyomba.com

MA COLLECTION “ ATELIER DES ESSENTIELS ”

Des vidéos immersives et vivantes pour apprendre à ton rythme, comme si j'étais à tes côtés.



[Découvrir la collection complète]

LE GUIDE COMPLET POUR MAMANS

Mon accompagnement digital le plus complet, du 4^e mois de grossesse aux 3 ans de ton enfant.



[Découvrir le Guide Complet]

TU VEUX QU'ON EN PARLE ENSEMBLE, EN TOUTE BIENVEILLANCE ?

[Découvre mes accompagnements individuels]



APPELS URGENCE

112 (NUMÉRO URGENCE EUROPÉEN)

Pour tout type d'urgence (médicale, incendie, police) partout en Europe.

15 (SAMU)

Assistance médicale urgente.

18 (POMPIERS)

Pour les incendies, les accidents domestiques ou les situations nécessitant un secours immédiat.

17 (POLICE)

Pour signaler un danger ou un trouble à l'ordre public.

SOS MÉDECINS

Disponible dans plusieurs régions pour les consultations à domicile : composez le 36 24.

CENTRES ANTIPOISON

En cas d'ingestion d'un produit toxique ou médicamenteux. Trouvez le centre le plus proche en appelant le 01 40 05 48 48 (France).

PHARMACIES DE GARDE

Pour trouver la pharmacie la plus proche en cas d'urgence médicale légère, appelez le 3237 (France).

Avoir ces numéros sous la main peut faire toute la différence. Pensez à les enregistrer sur votre téléphone ou à les afficher dans un endroit visible chez vous, comme sur le réfrigérateur.

@premierspas.demaman



Créatrice du 1er écosystème digital parental de 0 à 6 ans

contact@christelleyomba.com
www.christelleyomba.com

RETROUVEZ- MOI SUR :

 Instagram



@maternite.consciente
Maternité Consciente



@biengrandir.ensemble
Parentalité consciente

 Tik Tok



@maternite.consciente
Maternité Consciente



@biengrandir.ensemble
Parentalité consciente

 YouTube



@christelleyomba
**Maternité & parentalité
Consciente**

Merci de ta confiance.