



GUIDE DU BIEN-ÊTRE EN POST-PARTUM

Bienvenue dans ce guide conçu pour toi, jeune maman, durant cette période si précieuse et si déroutante de ta vie.

WWW.HYGIE-BIENETRE.FR

Ce document (illustrations comprises) est la propriété de Hygie Bien-être (Marion LEFEBVRE), il ne peut être partagé, reproduit ou publié sans le consentement écrit de son propriétaire.



JE SUIS MARION

SPÉCIALISTE DU BIEN-ÊTRE FÉMININ ET DE LA MATERNITÉ, SOPHROLOGUE ET HYPNOTHÉRAPEUTE

Après plusieurs années d'expérience en tant qu'infirmière je décide de m'orienter vers la sophrologie et l'hypnose pour me permettre d'accompagner différemment.

En 2024, je suis devenue maman d'un petit garçon.

Pour sa naissance j'ai fait le choix de vivre un accouchement physiologique sans péridurale pour lequel je me suis préparée grâce à l'hypnose et à tous les outils en ma possession.

Aujourd'hui, j'ai à coeur de t'accompagner dans ton projet de parentalité quel qu'il soit, dès le désir d'enfant, pendant la grossesse et la préparation à la naissance, jusqu'au post-partum.

WWW.HYGIIE-BIENETRE.FR



CHAPITRE

1

LE POST-PARTUM

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

Le post-partum c'est quoi ?

Le période post-partum commence immédiatement après l'accouchement et dure plusieurs mois, voire année. Anna Roy, sage-femme, va même à dire que le post-partum dure 3 ans (je te conseille son livre si tu ne l'as pas déjà lu). Cette période est marquée par des changements physiques, émotionnels et psychologiques.

Des changements physiques



Chaque femme récupère à son propre rythme, accorde-toi du temps pour guérir, que tu aies accouché par voie basse ou par césarienne.



Si tu as choisis d'allaiter, c'est un apprentissage pour toi et ton bébé. N'hésite pas à t'entourer de professionnels si tu rencontres des difficultés (conseillère en lactation, sage-femme, ...).



Dans quelques semaines (si ce n'est pas déjà fait), tu vas pouvoir débuter la rééducation du périnée auprès de ta sage-femme ou un kiné.

Des changements émotionnels



Il est normal de ressentir des hauts et des bas émotionnels après la naissance. Cependant si tu te sens constamment débordée ou triste, il est important de consulter un professionnel.



Le lien avec ton bébé peut se former immédiatement ou prendre du temps. Sois patiente et bienveillante envers toi-même.



CHAPITRE 2

L'HYPNOSE ET LA SOPHROLOGIE EN POST- PARTUM

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

La sophrologie est une méthode qui allie des techniques de respiration, de mouvements doux et relaxants et de visualisation positive. Elle est très utile pour gérer le stress, se reconnecter à son corps et renforcer le lien avec son bébé.

Je te propose deux exercices à pratiquer régulièrement durant ton post-partum pour te reconnecter à ta respiration et à ton corps.

Chauffage corporel

Installe-toi debout, les pieds placés à la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées, tu peux fermer les yeux.

Enchaînement à reproduire 3 fois la tête droite, puis 3 fois la tête penchée en arrière et 3 fois la tête penchée en avant :

- Inspire profondément par le nez en gonflant ton ventre.
- Expire par la bouche en rentrant le ventre.
- Accueille l'ensemble de tes ressentis.



Exercice n°1 des mains

Installe-toi debout, les pieds placés à la largeur du bassin, le dos droit et les épaules relâchées, tu peux fermer les yeux.

Enchaînement à réaliser 1 fois mains croisées :

- Inspire par le nez en croisant tes mains au dessus de ta tête
- Bloque ta respiration dans cette position
- Souffle par la bouche et descend tes mains le long du corps pour projeter l'image de ton corps comme dans un miroir
- Remonte doucement, la tête en dernier

Enchaînement à réaliser 1 fois bras au dessus de la tête :

- Inspire par le nez en levant tes bras
- Bloque ta respiration dans cette position
- Souffle par la bouche et descend tes bras le long du corps pour projeter l'image de ton corps comme dans un miroir
- Remonte doucement, la tête en dernier

Enchaînement à réaliser 1 fois en choisissant la position de départ



L'hypnose est un état naturel qui permet de créer une relaxation profonde. Elle est efficace pour soulager les douleurs, réduire l'anxiété, renforcer la confiance en soi et améliorer le sommeil pendant le post-partum.

Visualisation positive

Profite d'un audio d'hypnose d'une vingtaine de minutes.



Affirmations positives

Repète des phrases positives telles que :

- Je suis une mère aimante et capable
- Je suis forte et résiliente
- Je suis la meilleure mère pour mon bébé

Ces affirmations te permettent de renforcer ta confiance en toi.



3

CHAPITRE

CONSEILS BIEN-ÊTRE POUR UN POST-PARTUM SEREIN

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

Repos et sommeil

C'est facile à dire mais essaie un maximum de dormir quand ton bébé dort. La récupération est primordiale pour ton bien-être. L'intendance de la maison peut attendre...

Alimentation équilibrée

Une alimentation saine t'aidera à récupérer et à avoir de l'énergie nécessaire pour prendre soin de ton bébé. Fais-toi livrer des bons petits plats, demande à tes visiteurs d'apporter de quoi manger, etc...

Groupe de soutien et professionnels

Rejoindre un groupe de mères ou un café poussette peut t'offrir une communauté de soutien et de partage d'expériences. N'hésite pas à consulter des professionnels si tu en ressens le besoin (médecin, sage-femme, psychologue,...)

Exercices doux

Des activités comme la marche, le yoga post-natal peuvent t'aider à te sentir mieux physiquement et mentalement. Trouve l'activité qui te correspond, sans pression.



4

CHAPITRE

IDÉES DE LECTURES

WWW.HYGIENE-BIENETRE.FR

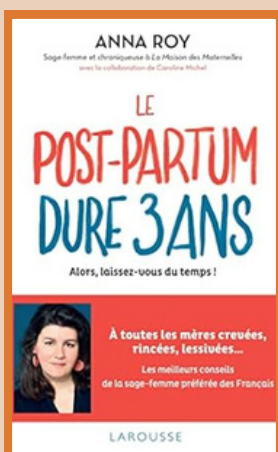


Ce livre propose des conseils pratiques et bienveillants pour traverser le premier mois après l'accouchement. Il met l'accent sur le repos, la nutrition et le soutien émotionnel.

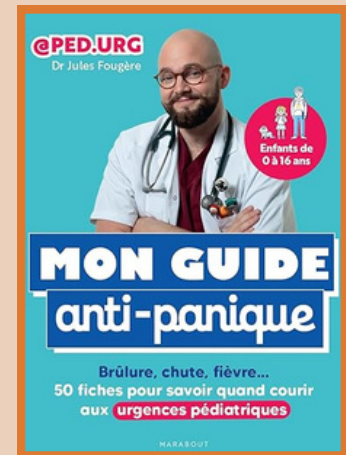
Avec humour et empathie, ce livre offre des astuces pratiques pour les nouveaux parents, abordant des sujets allant du sommeil à l'alimentation, en passant par le bien-être émotionnel.



Dans ce livre, Anna Roy partage son expertise et ses réflexions sur la période post-partum. Elle aborde avec sensibilité et honnêteté les défis que l'on rencontre en tant que jeune maman, bien au-delà des premières semaines.

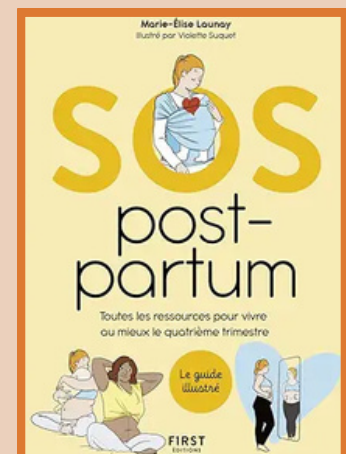


Un livre sous forme de fiche qui nous permet de réagir efficacement face aux maux de nos enfants.



Ce livre explore les bouleversements que l'arrivée d'un enfant peut provoquer dans un couple. Anna Roy y propose des conseils pour renforcer la communication et la compréhension mutuelle.

Ce livre nous offre un soutien précieux en abordant les défis souvent sous-estimés du post-partum. Des conseils pratiques, des témoignages sincères...



Le post-partum est une période unique et personnelle. Prends le temps de t'écouter et de t'accorder la bienveillance que tu mérites. Rappelle-toi que tu n'es pas seule dans cette aventure et qu'il existe de nombreux moyens et personnes pour te soutenir. Sois fière de chaque étape franchie et de tout ce que tu accomplis en tant que mère.

**Tu es prête pour un
accompagnement individuel et
entièrement personnalisé ?**

