

MA ROUTINE POST-PARTUM POUR PLUS DE DOUCEUR

POUR MAMAN EN COUPLE

MA ROUTINE POST-PARTUM DOUCE & BIENVEILLANTE – 28 JOURS

À suivre pendant 28 jours pour se reconnecter à soi et à son couple. Cette période n'est pas facile qu'on s'en rende compte ou non. On est dans le rush des couches, des nuits blanches, les hormones jouent au yoyo avec nos rires et nos larmes ! Alors, prenons soin de nous.

N'hésite pas à en parler à ton médecin ou à ta sage-femme (ou à tes proches s'ils peuvent t'écouter).

CHAQUE JOUR

- Respiration consciente 1 minute
- Infusion bien-être (voir partie suivante)
- Geste de soin : bain de pied, massage, repos
- Écriture : Un mot ou une phrase douce notée (ou partagée)

CHAQUE SEMAINE

- 1 rituel de couple (au moins 15/20 min ou plus si votre nourrisson est d'accord)
 - Selon vos préférences : massage des mains ou autres comme le dos ou les cervicale, respiration partagée...
- 1 moment d'écriture libre : "Qu'est-ce que je ressens vraiment ?"
 - Cela dit votre partenaire peut aussi le faire de son côté (pas de partage obligatoire)
- 1 moment de silence, musique ou lecture

INFUSION BIEN-ETRE (SANS THE, SANS CAFEINE)

Chaque jour, choisis une infusion douce, sans théine, pour t'apaiser et soutenir ton corps.

Voici quelques idées :

- Mélisse : calme les émotions, adoucit les tensions
- Ortie : recharge en minéraux, soutient l'énergie
- Framboisier (feuilles) : équilibre féminin post-accouchement
- Camomille matricaire : digestion et sommeil
- Tilleul ou verveine : cocooning du soir

Tu peux aussi créer ton propre mélange avec deux ou trois de ces plantes.

Ce qui compte, c'est que tu aimes le goût et que tu prendes ce moment pour toi.

Évite le thé (même vert) ou toute boisson excitante. Le but est vraiment de s'apaiser et de se ressourcer. Une petite parenthèse dans ce monde de brute. Un moyen de reprendre son souffle !

MA ROUTINE POST-PARTUM POUR PLUS DE DOUCEUR

POUR MAMAN SOLO

MA ROUTINE POST-PARTUM DOUCE & RESSOURÇANTE – 28 JOURS

Pour retrouver ancrage et douceur, même dans la tempête !

À suivre pendant 28 jours pour se reconnecter à soi. Cette période n'est pas facile qu'on s'en rende compte ou non. On est dans le rush des couches, des nuits blanches, les hormones jouent au yoyo avec nos rires et nos larmes ! Alors, prenons soin de nous. C'est une période difficile quand on est deux mais parfois encore plus difficile quand on est seule.

N'hésite pas à en parler à ton médecin ou à ta sage-femme (ou à tes proches s'ils peuvent t'écouter).

CHAQUE JOUR

- Une phrase d'encouragement à voix haute (un peu comme le mantra du jour)
- Boisson chaude du cœur (voir partie suivante)
- Massage des pieds ou des mains (5 min)
- Écriture : une petite victoire ou un ressenti sincère

CHAQUE SEMAINE

- 1 moment avec un podcast ou une musique réconfortante
 - Tu peux trouver des choses gratuites sur Internet. L'idée est vraiment que ce moment soit plein de réconfort
- 1 appel ou message à une personne ressource
- 1 activité créative libre
 - Laisse place à ton imagination avec du dessin, un mandala, des collages...

BOISSON CHAUDE DE COEUR (SANS THEINE, SANS CAFEINE)

L'idée est vraiment de te poser, de s'apaiser et de soutenir son corps. Chaque jour, choisis selon ta convenance ou envie du moment :

UNE INFUSION DOUCE (MELANGE POSSIBLE)

- Mélisse : calme les émotions, adoucit les tensions
- Ortie : recharge en minéraux, soutient l'énergie
- Framboisier (feuilles) : équilibre féminin post-accouchement
- Camomille matricaire : digestion et sommeil
- Tilleul ou verveine : cocooning du soir

Tu peux aussi créer ton propre mélange avec deux ou trois de ces plantes.

UNE BOISSON CHAUDE RECONFORT

- Infusion mélisse ou camomille
- Lait végétal tiède avec cannelle ou vanille
- Eau chaude citronnée douce (si pas d'irritation gastrique)
- Eau florale diluée (fleur d'oranger, rose)

Ce qui compte, c'est que tu aimes le goût et que tu prennes ce moment pour toi.

Évite le thé (même vert) ou toute boisson excitante. Le but est vraiment de s'apaiser et de se ressourcer. Une petite parenthèse dans ce monde de brute. Un moyen de reprendre son souffle !