

La récupération post-partum

La période de repos post-accouchement est cruciale pour maman et bébé. Elle permet la formation d'un cocon douillet pour la dyade. Pendant ces 40 jours, la maman se repose de la grossesse et de l'accouchement. L'allaitement et la routine se mettent en place petit à petit. Bébé tant qu'à lui, fait une transition douce entre le monde réconfortant où il a vécu pendant 9 mois et le monde tel qu'on le connaît. Il vit ses premières journées bien blotties contre la mère, c'est le début du 4e trimestre.

Les autres membres de la famille peuvent supporter la dyade pendant ces instants précieux. Le 2e parent et les autres enfants peuvent avoir des tâches bien définies pour aider la maman. Ils peuvent aussi avoir des moments privilégiés avec bébé, lorsque maman se repose.

<https://portail.nourrisourcemontréal.org/documents/view/216/329/>

🌸 Soyez douce avec vous-même!

Laissez-vous du temps pour apprivoiser votre nouvelle vie à 2 ou à 3 et plus. Une journée à la fois, sans pression!

Quelques articles à consulter sur le post-partum

<https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/accouchement/recuperer-apres-accouchement/>

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/corps-apres-l-accouchement>

https://www.huffingtonpost.fr/entry/les-meres-ont-besoin-de-reconfort-le-mois-apres-laccouchement-pourquoi-leur-en-donne-t-on-si-peu_fr

<http://www.naturopediatric.com/spip.php?article169>

<https://www.metamorphose-naissance.com/articles/ecrits/respectez-apres-la-naissance-periode-40-jours/>

<https://quantikmama.com/un-nouveau-ne-trente-jours-seulement-le-mois-dor-profitez-en/>

<https://quantikmama.com/10reglesdorpourunpostnatalideal/>