



5 CONSEILS POUR **RETROUVER SON ÉNERGIE**

Durant ou après votre grossesse



+1 (514) 692-6223



www.vivanti.ca

© vivanti.ca

Introduction



Avoir un enfant est une des choses les plus merveilleuse pouvant survenir durant votre vie. Félicitations pour votre nouveau-né et nouveau rôle de mère. Devenir un parent change tout. Votre corps prend des mois à se préparer pour donner naissance et cela peut prendre tout autant de temps à récupérer de cette transformation.

Prendre soin de vous après l'accouchement est une priorité. En fait, cela fera de vous un meilleur parent. Votre enfant mérite une mère tout autant en santé physiquement que mentalement. Ayant vécu cette expérience également, j'ai préparé quelques conseils pour aider les nouvelles mamans à reconstruire leur corps afin d'être les meilleures mères qui soient et ainsi pouvoir apprécier pleinement les joies de leur maternité.

Il n'y a aucun doute que la dépression Post natale représente un défi mais il y a de nombreuses

méthodes simples et efficaces pour vous aider à guérir rapidement tout en vous redonnant votre belle énergie d'antan.

01 Obtenez un soulagement immédiat

Les femmes peuvent souffrir de douleurs corporelles résiduelles résultant de leur grossesse et ces douleurs font partie d'un système de récupération après un accouchement.

Quelques uns de ces symptômes incluent:



Jambes et pieds
enflés



Mal de Dos et
de cou



Crampes



Brûlures d'estomac
et plus...

Si vous allaitez, il est fortement recommandé de trouver des façons de soulager ces tensions et ce, sans utilisation de médicaments.

Une des méthodes les plus faciles pour obtenir un soulagement rapide et retrouvez votre énergie est **“La relaxation musculaire progressive”** un exercice qui détend votre corps et votre esprit en contractant et relâchant progressivement les muscles. Vous contractez chaque groupe de muscles pendant environ 5 secondes. Il est important que vous continuez à respirer durant cet exercice. Par exemple: contractez la partie supérieure de votre dos en ramenant vos épaules vers l'arrière afin que vos omoplates se touchent.

Maintenez cette position pendant environ 5 secondes et relâchez. Faites une pause de 10 secondes et continuez le même exercice sur une autre région en répétant.

La Massothérapie est une manière efficace pour détendre les muscles et soulager la douleur sans médicaments. Vous pouvez essayer un massage sur vous-même avec un rouleau mousse ou une balle de tennis ou simplement recevoir un massage professionnel à domicile par un thérapeute certifié.



02 Améliorer son humeur

Comme la plupart des nouvelles mamans, vous avez des hauts et des bas en raison de l'inconfort physique occasionné après la naissance de votre enfant, l'effort déployé pour en prendre soin, le manque de sommeil ou simplement l'inquiétude reliée au fait d'être un nouveau parent. Votre corps est sujet à des transitions psychologiques liées au fait d'être une nouvelle mère. En effet, un changement de femme enceinte à nouvelle maman peut être très éprouvant.

L'aromathérapie est un outil efficace pour vous aider à améliorer votre humeur ainsi que votre énergie. Vous pouvez essayer la bergamote ou le géranium comme huiles essentielles mélangées avec une huile végétale et appliquées sur la peau ou avec un atomiseur. Ces huiles sont reconnues pour équilibrer et rehausser notre humeur. Elles peuvent aider à régulariser et à balancer le système hormonal tout en apaisant l'anxiété et la dépression. Diffusez les huiles dans la pièce ou

ajoutez quelques gouttes dans un atomiseur et vaporiser dans l'air. Si vous vous sentez anxieuse ou dépressive après plusieurs semaines, consultez un professionnel.

Contactez votre médecin pour une évaluation médicale complète incluant la glande thyroïde car l'hyper activité ou la lenteur de celle-ci peut mimer les symptômes de la dépression ou l'anxiété. La plupart des femmes souffrant de la dépression Post Natale découvrent que quelque chose ne va pas mais ne cherchent pas d'aide la plupart du temps. La chose importante à se souvenir est que les symptômes sont temporaires et traitables avec l'aide d'un professionnel de la santé ainsi qu'un support communautaire.



03 Dormez mieux

Vous êtes-vous sentie épuisée après votre l'accouchement? Oui pour la plupart. Il est primordial pour votre récupération de trouver le temps pour dormir de façon adéquate. L'horaire sans pause de bébé est épuisant, lequel peut compromettre votre système immunitaire et votre appréciation générale de cette période de vie si précieuse avec votre enfant. Avoir assez de sommeil est la clef pour récupérer de la dépression Post Natale. Tout s'améliore lorsque vous êtes reposée, même la perte de poids associé durant la grossesse.

Écoutez votre corps et faites la sieste quand c'est possible. De courtes siestes durant la journée vous redonneront votre énergie beaucoup plus rapidement. Un peu de sommeil est meilleur que pas du tout donc lorsque votre bébé fait la sieste,

prenez cette opportunité pour faire de même. Vous pouvez également mettre du temps de côté à chaque jour pour vous détendre, lire un livre, écouter de la musique ou simplement méditer. Vous pouvez également considérer l'utilisation d'une application pour favoriser le sommeil, (<http://bit.ly/1T3LDGt>) j'ai constater comment cela a aidé plusieurs mamans. Une respiration lente et régulière peut vous aider à vous détendre et vous amener à la somnolence. Investir dans de bons rideaux de couleur noire ou même un masque feront toute la différence sur la qualité de votre sommeil.



04 Retrouvez votre énergie

Je sais qu'à l'heure actuelle, vous êtes concentrée sur votre nouveau bébé. Les nouvelles mamans doivent apporter un soin particulier à leur corps après avoir donné naissance et allaité. Cela vous aidera à retrouver votre énergie et votre force. Lorsque vous prenez soin de vous, vous êtes plus en mesure de prendre soin de votre bébé et de pouvoir l'apprécier au maximum. Les premiers jours à la maison après avoir mis un enfant au monde sont dédiés au repos et à la récupération autant émotionnelle que physique. Vous devez concentrer votre énergie sur vous-même et à apprendre à mieux connaître votre nouveau-né.

Au tout début, essayez seulement de sortir de la maison même si c'est seulement pour quelques minutes. Le soleil et l'air frais vous feront le plus grand bien. Après quelques semaines voyant votre corps guérir après avoir donné naissance, l'exercice vous aidera à retrouver votre force,

Conseil Boni:

Si vous aimez le thé, vous pouvez essayer le Sibérien Ginseng. Il est utilisé par les athlètes et Olympiens pour l'énergie, l'endurance et la gestion du stress. Si vous faites de la haute pression ou allaiter encore, éviter cette herbe et ne buvez que les autres thés.

accroître votre énergie et améliorer votre bien-être. Commencez doucement et augmentez graduellement.

La marche et la natation sont d'excellents choix pour débiter.



05 Votre Nouveau Moi

La grossesse et ses effets secondaires affectent définitivement votre corps. Comme nous savons tous, une perte de poids graduelle sur plusieurs mois est la manière la plus sécuritaire, spécialement si vous allaitez. Une alimentation saine avec un programme d'exercice régulier peuvent être suffisant pour retrouver votre poids santé et vous sentir pleine d'énergie. Si vous ne perdez pas de poids ou le perdez trop lentement, diminuez vos portions de nourriture contenant sucres et gras ajoutés ainsi que l'alcool. Gardez à l'esprit que toute maman devrait éviter tout abus d'alcool.

Concentrez-vous sur votre santé avec une nourriture nutritive qui vous aidera à vous remettre sur pied rapidement tout en conservant votre niveau d'énergie élevé par la même occasion.

En vous
souhaitant à vous
et votre nouveau-né
de nombreuses années
remplies de santé.

Si vous ne pouvez aller au gym, vous pouvez avoir accès à un entraîneur personnel venant à votre domicile pour vous aider à raffermir vos muscles et renforcer vos os avec un entraînement basé sur la résistance. Vous pourrez vous détendre également avec des étirements de yoga à la fin de votre journée ou simplement prendre une marche dans votre voisinage.

