



GROSSESSE
& NATUREL

Post accouchement **AVEC allaitement**



L'allaitement

Favoriser et optimiser la lactation

PHYTOTHÉRAPIE

Le Fenouil

En tisane après les repas. Marque WELEDA, BIOVER par exemple.



Le Houblon

À utiliser uniquement si vous n'avez pas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein) jusqu'à la montée de lait.

Suivre la posologie du laboratoire sélectionné.

L'Ortie piquante (feuille)

En infusion : 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante. Laisser infuser 5 à 10 min ou 4 càs par litre d'eau.

AROMATHÉRAPIE



La Lavande officinale

En diffusion dans la maison ou dans un bain à hauteur de 4-5 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile ou de savon liquide.

HOMÉOPATHIE



UrticaUrens 5CH et Ricinus 5CH

3 granules 3 fois par jour - s'il y a un manque de lait sans raison particulière.

Agnus Castus 5CH

3 granules 3 fois par jour, s'il y a un manque de lait car maman fatiguée.

HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE



En consommant des graines germées, des amandes, des fruits secs sucrés, du quinoa, de l'orge, des topinambours, du cumin, du carvi, de l'anis, du houblon et de l'ortie.

Adoucir, nourrir et accélérer la cicatrisation des mamelons



HOMÉOPATHIE

Nitricum 9 CH

Si des crevasses se forment autour de votre mamelon à cause de l'humidité provoquée par la succion, si ces crevasses saignent et qu'elles sont douloureuses.

5 granules deux fois par jour à rythmer avec les tétées, avant et après si nécessaire.



HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE

- *Huiles végétales: Amande douce, Avocat, Calendula, Coco, Framboise, Rose musquée.*
- *Beurres végétaux: Mangue, Karité.*
- *Déposez 1 goutte de lait sur le mamelon après chaque tétée.*

Limiter les engorgements



HOMÉOPATHIE

Bryonia 5CH

3 granules 3 fois par jour



HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE

- *Compresses chaudes et humides avant les tétées*
- *Massage du sein en pression du mamelon vers le sein.*
- *Il faut que bébé tète souvent*

Le baby blues

Concernant cet état il n'y a pas de « traitement » type, sachez analyser votre ressenti. Mais surtout ne laissez pas s'installer le mal être, consultez !

Equilibrer ses émotions

PHYTOTHÉRAPIE



Le Houblon

À utiliser uniquement si vous n'avez pas d'antécédents personnels ou familiaux de cancer du sein.

2 gélules par jour d'extrait de Houblon (gélule dosée à 430mg)

HYDROLATHÉRAPIE



Rose de Damas

- En brume d'ambiance : ajoutez l'hydrolat dans votre brumisateuse en remplacement de l'eau ou bien vaporisez votre hydrolat à l'aide d'une pompe spray.
- En tisane : ajoutez une cuillère à café d'hydrolat dans une tasse d'eau chaude (type mug). A renouveler 3 fois par jour.

AROMATHÉRAPIE



Huile essentielle : Camomille allemande, Camomille romaine, Marjolaine à coquille, Néroli, Petit grain de bigarade, Rose de Damas, Orange douce, Mandarine

- En massage : dans 50 ml d'huile végétale de votre choix, versez 30 gouttes d'H.E. de votre choix. Massez la nuque le soir de préférence afin de libérer toutes les pressions de la journée.
- En diffusion atmosphérique : à l'aide d'un diffuseur, diffusez 10 min. 3 fois par jour, ou vous pouvez déposer quelques gouttes d'H.E. sur un mouchoir et/ou au niveau des poignets et inspirer profondément 2 à 3 fois de suite.
- En bain aromatique : mélangez au préalable 15 gouttes d'H.E. avec 2 ml de Solubol (Dispersant). Versez votre mélange dans le bain. Vous pouvez également verser quelques gouttes d'H.E. sur du sel de mer ou du sel d'Epsom avant ajout de l'eau chaude dans la baignoire.

N'oubliez pas les mesures de précautions des Huiles Essentielles !

NUTRITHÉRAPIE

Le DHA

Indispensable comme durant toute votre grossesse (Voir LUNE 1)

1 à 3 capsules par jour (gélule dosée à 250mg)



Le Magnésium

Idem que pour la DHA

En supplémentation sous des formes Bisglycinate ou glycérophosphate ou des formes chélatées, à des doses de 5 mg par kilos de poids corporel par jour (ex : pour 60kg vous pourrez prendre jusqu'à 300 mg de magnésium par jour).

Contre-indication : insuffisance rénale.

HOMÉOPATHIE

Pulsatilla 9 ou 15 CH

5 granules, deux fois par jour = Si vous vous sentez envahie par un sentiment de solitude, qu'il génère des angoisses, des pleurs, un manque de confiance en vous.



Ignatia 9 ou 15 CH

5 granules 2 fois par jour = Si votre état semble s'aggraver quand on vous « console » et amélioré par la distraction.

Sepia 9 ou 15 CH

5 granules 2 fois par jour = Si vous êtes repliée sur vous-même, que votre entourage et bébé semblent vous indifférer, ce ressenti nécessite impérativement une consultation chez votre référent médical !

LES FLEURS DE BACH

Choisissez jusqu'à 3 fleurs et prenez-les en même temps à raison de 3 gouttes non diluées 3 fois par jour directement sous la langue.

Mimulus

Surmonter sa peur et faire face à la situation avec courage.

Rock Rose

Se libérer de votre panique intérieur et réagir de façon mesurée.

Aspen

Acquérir une force intérieure et de l'assurance

Red Chesnut

Aider à surmonter ses peurs.

Gentian

Percevoir le positif de la vie, reprendre confiance.

Gorse

Aider à reprendre espoir.

Mustard

Aider au retour de l'énergie et de la joie de vivre.

Larch

Aider à prendre confiance en sa capacité à y arriver.

Elm

Aider au retour de l'assurance et de la confiance.

Olive

Aider à se remettre sur pied en cas de fatigue.

White Chesnut

Aider au retour au calme et du sommeil.

Impatiens

Calmer les précipitations et à devenir plus patient.

Star of Bethlehem

Aider à libérer les blocages traumatisants et apaise les douleurs.



Cicatrisation épisiotomie & césarienne

Soulager et faciliter la cicatrisation



HYDROLATHÉRAPIE

Le Ciste ladanifère + le Géranium bourbon

En spray directement sur la cicatrice même si saignement, avec des hydrolats soit mis au frais au préalable pour un effet antalgique et anti-inflammatoire soit à température ambiante.



AROMATHÉRAPIE

Une fois la cicatrice de votre césarienne refermée complètement vous pourrez préparer ce mélange :

Huile essentielle de Lavande vraie : 70 gouttes

Huile végétale de Rose musquée : 50 ml

Huile végétale de Germes de blé et/ou Calophylle et/ou Bellis (pâquerette): 50 ml

Une application matin et soir sur la cicatrice jusqu'à amélioration sensible en ramenant les bords de la cicatrice l'un vers l'autre.



NUTRITHÉRAPIE

La Vitamine C pour la fabrication du collagène

Le Fer pour renforcer et nourrir les tissus

Les Fibres pour éviter la constipation



HOMÉOPATHIE

Arnica 9 CH

5 granules entre 2 et 6 fois par jour permettent de diminuer les risques d'hématomes - fréquents lors d'une épisiotomie - et à l'organisme de récupérer plus rapidement.

Staphysagria 9 CH

5 granules deux fois par jour, pour aider à la cicatrisation.

HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE

Ayez une bonne hygiène pour l'épisiotomie, même après chaque miction lavez et séchez avec une gaze stérile jamais avec la serviette, changez de protection également après chaque miction.

Gel d'Aloe Vera en massage seul ou conjointement avec les préparations ci-dessus.

Argile verte montmorillonite en cataplasme épais sur la cicatrice, dès que l'argile commence à sécher sur le dessus rincez à grande eau froide pour un effet antalgique.



Marchez dès que possible pour permettre de faire bouger les muscles par rapport à l'utérus.

Massez cette zone fragilisée délicatement et sans huiles les premiers jours en faisant des petits ronds, juste pour faire bouger les tissus, puis une fois la plaie complètement refermée, utilisez le mélange conseillé plus haut en Aromathérapie et mobilisez la cicatrice avec des mouvements, en rondeur, en « zigzag » ou encore en faisant rouler les tissus entre vos doigts. (Parlez-en à votre ostéopathe ou à un kinésithérapeute).

Lavez bien la cicatrice de la césarienne avec du gel intime, du savon de Marseille sans trop frotter et séchez bien.

Renoncez au culotte taille basse qui frottent et appuie sur la cicatrice de la césarienne et forme des bourrelets.

Fortifier l'utérus



PHYTOTHÉRAPIE

Le Framboisier (feuilles et fruits)

Durant les 3 mois suivant l'accouchement

En infusion : 1 cuillère à café par tasse, 5 à 6 minutes d'infusion, maximum 2 fois par jour

OU



GEMMOTHÉRAPIE

Le bourgeon de Framboisier

Soit pure : 5 à 15 gouttes x jour en dehors des repas – en Magasin BIO

Soit dilué 1 DH : 50 à 150 gouttes x jour – en Pharmacie

Retrouver sa vitalité



PHYTOTHÉRAPIE

L'Ortie Piquante ou la Grande Ortie (feuilles et graines)

En infusion pour les feuilles : 1 cuillère à café pour 1 tasse d'eau bouillante.

Laissez infuser 5 à 10 mins ou 4 cuillères à soupe par litre d'eau.

Les graines se mangent à la petite cuillère avec du miel.

La Prêle (tiges stériles)

En poudre micronisée : 1 cuillère à café le matin mélangé avec 2 ou 3 cuillères de compote, yaourt ou fromage blanc,

En gélule : 3 gélules dosées à 500mg.

Contre-indication : Insuffisance rénale terminale avec dialyse.



FLEURS DE BACH

Olive

3 gouttes non diluée 3 fois par jour



HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE

*A consommer :- Spiruline ou Klamath Bio

<https://www.sol-semilla.fr/fr/204-spiruline>

- Plasma de quinton

<https://www.biovie.fr/super-aliments/provenant-de-l-eau/plasma-marin/plasma-marin-hypertonique-3-litres>

- Pollen frais

<https://www.pollenergie.fr/>

- Jus de légumes

<https://www.nature-vitalite.com/content/12-extracteurs-de-jus>

- Graines germées

- Produits lactofermentés

Posologie : suivez les indications des fabricants

*Pratiquer le bandage du bassin (technique ancestrale Mexicaine) qui peut être pratiqué en soin en institut, qui dure quelques heures que l'on nomme Rebozo, nom emprunté à un châte Mexicain.

Grâce à un grand foulard (écharpe de portage par exemple), on va « bander » le bassin pour le resserrer et l'aider à reprendre sa forme initiale, afin de limiter les douleurs de dos, les sensations de fuites énergétiques et de retrouver sa vitalité.

À pratiquer au plus vite après l'accouchement de 45 minutes à 2 heures par jour, durant le premier mois.

Apaiser et résorber les hémorroïdes

HYDROLATHÉRAPIE

50 mL d'hydrolat d'Hamamélis

50 mL d'hydrolat de Camomille Matricaire



Par voie orale, ajoutez 2 cuillères à soupe du mélange suivant dans un verre d'eau, à boire 3 fois par jour pendant 1 semaine.

Pulvérisez le mélange frais sur les hémorroïdes, 3 fois par jour.

Par voie cutanée, ajoutez 50 à 100 ml d'hydrolat dans de l'eau froide et réalisez un bain de siège **OU** imbibez une compresse et appliquez en locale le plus longtemps possible.

A rajouter en cas de saignement :

50 ml d'hydrolat de Ciste ladanifère

HOMÉOPATHIE



Aesculus composé

5 granules 2 fois par jour, permettent d'atténuer les douleurs.

Comprendre et soulager les tranchées

Expression utilisée pour parler des douleurs liées aux contractions qui peuvent être perçues dans les premiers jours qui suivent la naissance du bébé et qui peuvent durer 3 à 7 jours voire jusqu'à 3 semaines pour certaines mamans. Bien que désagréables, chez certaines femmes, elles sont utiles pour limiter les saignements et rétracter l'utérus pour qu'il retrouve sa taille normale.

PHYTOTHÉRAPIE



La Mélisse

En tisane ou en extrait sec ou standardisé en suivant la posologie du fabricant.

HYGIÈNE & DIÉTÉTIQUE



Une **bouillotte** sera parfaite pour soulager les spasmes.

Votre retour de couche et vigilance sur votre fécondité

6 à 8 semaines après la naissance de votre bébé et si vous n'allaites pas vous aurez vos règles !

Attention, la date de retour de couche ne détermine pas le retour à la fécondité.

C'est pourquoi il faut être vigilante et prendre ses protections tout de suite après l'accouchement.

Indications bibliographiques

1. « Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école Française-Volume 5-Grossesse » de Dominique Baudoux maison d'édition Amyris
2. « Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école Française-Volume 2-Dermatologie » de Dominique Baudoux maison d'édition Amyris
3. « L'hydrolathérapie » de Lydia Bosson et Guénolée Dietz
4. « L'Aromathérapie exactement » de Pierre Franchomme
5. « L'argile, médecine ancestrale » de Philippe Andrianne
6. « Plantes et santé » N°88-février 2009
7. « Echobio » Novembre –décembre 2008
8. « Le guide naturel de la grossesse » de Véronique Vivet-Mouratian
9. <http://www.magrossesse.com>
10. <http://www.medicopedia.net/term/12119,1,xhtml#ixzz0pnFqHfOc>
11. <http://www.cesarine.org>
12. <http://www.cesarienne.net>
13. <http://www.doctissimo.fr>
14. <http://www.aroma-zone.com>
15. <https://www.compagnie-des-sens.fr/>
16. lamaisondesmaternelles.fr

Toutes les thérapies peuvent être utilisées en complément les unes des autres, mais également seule en fonction de la posologie indiquée ou celle du fabricant.

Ces fiches ne se substituent pas au conseil médical personnalisé. Le lecteur doit consulter un médecin pour obtenir un diagnostic et un accord d'utilisation des techniques mentionnées.

Les propriétés, indications et modes d'utilisation sont tirés d'ouvrages ou sites Internet de référence. On les y retrouve de façon régulière et pour beaucoup confirmés par des observations en milieu scientifique. Toutefois, ces informations sont données à titre informatif, elles ne sauraient en aucun cas constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

