



BÂ KÈNÈ

ACCOMPAGNEMENT
POST-PARTUM À DOMICILE



Le guide essentiel du post-partum

*Tout ce que j'aurais
aimé savoir avant de
devenir maman*



Comprendre son corps.
Préparer son quotidien.
Traverser cette période
avec plus de sérénité.

Par Aïcha Sangaré
FONDATRICE DE BÂ KÈNÈ



PRENDRE SOIN DE LA MÈRE,
C'EST PRENDRE SOIN DE L'AVENIR DE SON ENFANT.



*Un guide créé avec amour par une professionnelle engagée,
pour toutes les mamans africaines et afro-descendantes
qui veulent vivre leur post-partum sereinement.*



MOT DE BIENVENUE

Chère Maman KÈNÈ,

Félicitations pour la naissance de ton bébé !
Tu viens de vivre un moment unique, intense
et profondément transformateur.

Aujourd'hui, une nouvelle aventure commence :
ton post-partum.

Ce guide a été pensé pour toi.

Pour t'informer, te rassurer et surtout t'accompagner
pas à pas dans cette période de grands changements,
de découvertes et d'émotions.



TU N'ES PAS SEULE.

Chaque maman vit son post-partum à sa manière.
Il n'y a pas de « bonne » ou de « mauvaise » façon
de se sentir. Ce que tu ressens est valide.
Ce guide est là pour t'apporter des clés, des
réponses et du réconfort.

DANS CE GUIDE, TU TROUVERAS :

-  Des informations claires et bienveillantes sur ton corps,
tes émotions, ton mental et ton quotidien.
-  Des conseils pratiques et des idées pour prendre soin de toi.
-  Des encouragements pour t'aider à demander et accepter du soutien.
-  Des astuces adaptées à ton mode de vie,
à ta culture et à tes besoins.
-  Des check-lists pour t'organiser et ne rien oublier.

**Souviens-toi : prendre soin de toi, ce n'est pas un luxe,
c'est une nécessité pour pouvoir prendre soin de ton bébé.**

Tu fais de ton mieux, et c'est déjà merveilleux.



“

Il n'existe pas de
recette parfaite
pour être maman.
Mais il existe
de l'amour,
de la patience et
du soutien.

**Et c'est tout ce
qui compte.**



Merci d'avoir choisi ce guide. J'espère qu'il deviendra ton allié
au quotidien et qu'il t'apportera la douceur et la sérénité que tu mérites.
Bienvenue dans cette nouvelle vie, Maman KÈNÈ. Tu es incroyable. 

QU'EST-CE QUE LE POST-PARTUM ?

Le post-partum, aussi appelé "quatrième trimestre", désigne la période qui suit immédiatement la naissance de ton bébé. Il ne s'agit pas seulement d'un retour à la "normale", mais d'une phase de transformation profonde, physique, émotionnelle et mentale.

COMBIEN DE TEMPS DURE LE POST-PARTUM ?

On parle souvent de 6 semaines (ou 40 jours) après l'accouchement, mais en réalité, chaque femme vit son post-partum à son rythme. Les changements peuvent se poursuivre plusieurs mois, voire jusqu'à un an.

3 GRANDES PHASES

1



LE POST-PARTUM IMMÉDIAT

De la naissance à environ 10 jours.

Ton corps se remet de l'accouchement, tu apprends à connaître ton bébé, les émotions sont souvent intenses et changeantes.

2



LE POST-PARTUM PRÉCOCE

De 10 jours à 6 semaines.

Les premiers repères s'installent doucement. La fatigue peut être importante, le corps continue de guérir et de s'ajuster.

3



LE POST-PARTUM TARDIF

De 6 semaines à 1 an (et plus).

Ton corps se reconstruit, ton mental s'adapte, ta vie de maman trouve peu à peu son équilibre. C'est une période de redécouverte de soi.

CE QUE LE POST-PARTUM N'EST PAS :

- ✗ Ce n'est pas un retour immédiat à ton corps d'avant.
- ✗ Ce n'est pas une période où tu dois tout gérer parfaitement.
- ✗ Ce n'est pas un moment où tu dois être forte en permanence.
- ✗ Ce n'est pas une course contre la montre.

CE DONT TU AS BESOIN :

- ♥ De repos, dès que possible.
- 🍃 D'écoute et de bienveillance.
- 👥 De soutien, pratique ou émotionnel.
- 🍲 D'une alimentation nourrissante.
- ♥ De douceur envers toi-même.

COMMENT PRENDRE SOIN DE TON CORPS AU QUOTIDIEN ?



Repose-toi dès que ton bébé dort.



Hydrate-toi régulièrement.



Mange équilibré et à ta faim.



Bouge en douceur quand tu te sens prête.



Écoute ton corps et respecte ses limites.



Rappelle-toi : chaque petit pas compte.
Il n'y a pas de course, il y a ton chemin.
Prends soin de toi pour pouvoir prendre soin de ton bébé.



CE QUI SE PASSE DANS TON CORPS

Ton corps vient d'accomplir un exploit extraordinaire : **il a donné la vie**. Maintenant, il entame un processus naturel de guérison et de retour à l'équilibre. Chaque femme vit cette période différemment, et c'est OK. Ton corps a **son propre rythme**.

LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS



L'UTÉRUS RETROUVE SA PLACE

Après l'accouchement, ton utérus se contracte pour retrouver sa taille d'avant grossesse. Ce processus, appelé involution utérine, prend environ 6 à 8 semaines.



LES LOCHIES

Ce sont des pertes naturelles (sang, mucus, tissus) qui permettent à ton utérus de se nettoyer. Elles changent d'aspect et de couleur au fil des semaines jusqu'à disparaître.



LE PÉRINÉE

Il peut être sensible, douloureux ou fragilisé selon l'accouchement (voie basse, épisiotomie, déchirure). Le repos, la douceur et des exercices adaptés aideront à sa récupération.



LES SEINS

Ils se préparent à nourrir ton bébé. Tu peux ressentir des tiraillements, des engorgements ou une sensibilité importante. Tout cela est normal.



LE CORPS DANS SON ENSEMBLE

Fatigue, sueurs, frissons, digestion ralentie, appétit changeant... Ton corps travaille en coulisses pour récupérer et s'adapter à cette nouvelle vie.



“

Ton corps n'a pas besoin de retrouver son « ancien » toi. Il a besoin de temps, de bienveillance et de soins pour devenir sa nouvelle version : *forte, douce et alignée.*



COMMENT PRENDRE SOIN DE TON CORPS AU QUOTIDIEN ?



Repose-toi dès que ton bébé dort.



Hydrate-toi régulièrement.



Mange équilibré et à ta faim.

CE DONT TU AS BESOIN :



De repos, dès que possible.



D'écoute et de bienveillance.



De soutien, pratique ou émotionnel.



D'une alimentation nourrissante.



De douceur envers toi-même.

CE QUE LE POST-PARTUM N'EST PAS :

- ✗ Ce n'est pas un retour immédiat à ton corps d'avant.
- ✗ Ce n'est pas une période où tu dois tout gérer parfaitement.
- ✗ Ce n'est pas un moment où tu dois être forte en permanence.
- ✗ Ce n'est pas une course contre la montre.



Rappelle-toi : chaque petit pas compte.
Il n'y a pas de course, il y a ton chemin.
Prends soin de toi pour pouvoir prendre soin de ton bébé.



LE MENTAL ET LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Le post-partum est une période de grands bouleversements hormonaux, physiques et émotionnels qui peut avoir un impact important sur ton mental et ta mémoire.

Ce que tu vis est courant, mais cela mérite écoute, compréhension et accompagnement.

CE QUE TU PEUX RESSENTIR



BABY BLUES

Tristesse passagère, pleurs faciles, émotivité... (souvent les premiers jours).



BAISSE DE MORAL

Perte d'intérêt, sensation de vide ou de ne plus être toi-même.



FATIGUE INTENSE

Épuisement physique et mental qui amplifie le stress et l'irritabilité.



SENTIMENT DE CULPABILITÉ

Sentir que tu n'en fais jamais assez ou que tu devrais être plus heureuse.



ANXIÉTÉ

Inquiétudes constantes, peurs pour ton bébé ou pour toi-même.



DÉPASSEMENT

Avoir l'impression de ne plus avoir le contrôle.



TROUBLES DE LA MÉMOIRE : POURQUOI ÇA ARRIVE ?

Les fluctuations hormonales, le manque de sommeil, la charge mentale et le stress peuvent affecter ta concentration et ta mémoire.

C'est normal de :

- Oublier des choses simples.
- Avoir du mal à te concentrer.
- Avoir la tête dans le brouillard.
- Perdre tes mots en parlant.

*Ton cerveau est fatigué,
pas défaillant.*



QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

Parle-en à un professionnel si :

- Ta tristesse dure plus de 2 semaines.
- Tu n'arrives plus à fonctionner au quotidien.
- Tu te sens dépassée en permanence.
- Tu as des pensées négatives récurrentes ou de rejet envers ton bébé.

Si tu as des pensées de faire du mal à toi ou à ton bébé :

- Ne reste pas seule.
- Parle immédiatement à un professionnel ou appelle un numéro d'aide.



*Tu n'es pas seule,
il existe des ressources
et du soutien pour toi.*



COMMENT PRENDRE SOIN DE TON MENTAL ?



Repose-toi dès que ton bébé dort.



Accepte de l'aide et délègue.



Parle de ce que tu ressens.



Prends quelques minutes pour toi, sans culpabiliser.



Sors, prends l'air et bouge un peu chaque jour.

CE DONT TU AS BESOIN :



De repos, dès que possible.



D'écoute et de bienveillance.



De soutien, pratique ou émotionnel.



D'une alimentation nourrissante.



De douceur envers toi-même.



Rappelle-toi : chaque jour est différent.

Il y aura des hauts et des bas.

Sois patiente avec toi-même, tu fais de ton mieux.



LES HORMONES APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Après la naissance de ton bébé, ton corps vit une vraie révolution hormonale. Ces changements sont normaux, mais peuvent provoquer des hauts, des bas et des symptômes parfois déroutants.

Comprendre ce qui se passe peut t'aider à mieux vivre cette période et à prendre soin de toi avec bienveillance.

LES PRINCIPALES HORMONES CONCERNÉES



ŒSTROGÈNES

Après l'accouchement, leur chute brutale peut provoquer fatigue, tristesse, sautes d'humeur ou sensibilité accrue.



PROGESTÉRONNE

Elle diminue fortement après la naissance. Cette baisse peut entraîner anxiété, irritabilité et fatigue.



PROLACTINE

Elle augmente pour stimuler la production de lait maternel. Elle peut favoriser la fatigue et une baisse de la libido.



OXYTOCINE

L'hormone de l'amour et du lien. Elle favorise l'attachement, le bien-être et aide l'utérus à retrouver sa taille.



POURQUOI CES CHANGEMENTS PEUVENT ÊTRE DIFFICILES ?

Ton corps passe d'un état de grossesse à un nouvel équilibre en quelques jours. Le manque de sommeil, la charge mentale et les émotions intenses peuvent amplifier les effets de ces variations hormonales.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS



Sautes d'humeur, irritabilité ou pleurs faciles



Fatigue intense malgré le repos



Brouillard mental, trous de mémoire ou manque de concentration



Anxiété, stress ou sentiment de débordement



Troubles du sommeil (endormissement difficile, réveils nocturnes)



Baisse de la libido ou sécheresse intime

CE QUI PEUT T'AIDER À RÉÉQUILIBRER TES HORMONES NATURELLEMENT

- Une alimentation riche en bons nutriments (fer, oméga-3, magnésium, vitamines du groupe B).
- Une bonne hydratation tout au long de la journée.
- Du repos dès que possible, sans culpabilité.
- Des moments pour toi, même courts.
- Le soutien de ton entourage et l'expression de tes émotions.
- Des plantes adaptogènes (ashwagandha, maca, romarin) si adapté à ton allaitement (à voir avec un professionnel).

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

- Tristesse persistante depuis plus de 2 semaines.
- Perte d'intérêt pour ton bébé ou ton entourage.
- Anxiété qui t'empêche de fonctionner au quotidien.
- Pensées négatives récurrentes ou idées de faire du mal à toi ou à ton bébé.
- Fatigue extrême qui ne s'améliore pas malgré le repos.



Ce n'est pas un signe de faiblesse de demander de l'aide. Prendre soin de toi, c'est prendre soin de ton bébé et de ta famille.

COMMENT PRENDRE SOIN DE TES HORMONES AU QUOTIDIEN ?



Mange équilibré et varié.



Bouge ton corps doucement.



Bois suffisamment d'eau.



Respire, médite, prie.



Accorde-toi du temps et de la douceur.

CE DONT TU AS BESOIN :

- De repos, dès que possible.
- D'écoute et de bienveillance.
- De soutien, pratique ou émotionnel.
- D'une alimentation nourrissante.
- De douceur envers toi-même.



Ton corps travaille chaque jour pour créer, nourrir et aimer. Fais-lui confiance. Il a une sagesse infinie. Tu n'as pas à tout porter seule.



LES ÉMOTIONS EN POST-PARTUM

Le post-partum est un tourbillon émotionnel.
Ce que tu ressens est normal, légitime et temporaire.
Ton corps, ton mental et ta vie changent en même temps.
Tes émotions aussi.
Prendre soin de toi, c'est aussi accueillir ce que tu ressens et ne pas rester seule avec.

LES ÉMOTIONS FRÉQUENTES



SENSIBILITÉ À FLEUR DE PEAU
Tu peux pleurer plus facilement ou être submergée par de petites choses.



ANXIÉTÉ
Inquiétudes pour ton bébé, peur de mal faire, pensées en boucle...



IRRITABILITÉ
La fatigue, le manque de sommeil et les hormones peuvent rendre les nerfs à vif.



DOUTES
Tu te remets en question, tu as l'impression de ne pas être à la hauteur.



TRISTESSE OU VIDE
Un sentiment de mélancolie, de vide ou de découragement peut apparaître.



AMOUR INTENSE
Des moments de joie profonde, de connexion unique avec ton bébé.

POURQUOI CES ÉMOTIONS ?



Les hormones chutent brutalement.



Le manque de sommeil épuise ton corps et ton système nerveux.



Tu apprends un nouveau rôle, avec beaucoup de responsabilités.



Le manque de temps pour toi et l'isolement pèsent lourd.

DES CLÉS POUR TRAVERSER PLUS SEREINEMENT

- ✿ Autorise-toi à ressentir, sans te juger.
- ✿ Parle de ce que tu vis à une personne de confiance.
- ✿ Accorde-toi de petits moments pour toi, chaque jour.
- ✿ Respire profondément, respire lentement.
- ✿ Célèbre chaque petite victoire du quotidien.
- ✿ Souviens-toi : cette période est temporaire.
- ✿ Tu fais de ton mieux, et c'est déjà énorme.

**QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?**

- ✗ Tristesse profonde qui dure plus de 2 semaines.
- ✗ Perte d'intérêt pour ton bébé ou ton entourage.
- ✗ Anxiété envahissante ou crises de panique.
- ✗ Pensées négatives récurrentes ou idées noires.
- ✗ Difficulté à dormir ou à fonctionner au quotidien.
- ✗ Épuisement mental ou physique intense.

Demander de l'aide, c'est un acte d'amour pour toi et pour ton bébé.

CE DONT TU AS BESOIN

- ♥ De repos, dès que possible.
- 🌿 D'écoute et de bienveillance.
- 👥 De soutien, pratique ou émotionnel.
- 🍲 D'une alimentation nourrissante.
- ♥ De douceur envers toi-même.



Tu n'as pas à tout faire seule.
Demander de l'aide est un acte de force, pas de faiblesse.
Tu es en train de devenir maman, et c'est une merveilleuse aventure.

LE COUPLE APRÈS L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

L'arrivée d'un bébé transforme tout, y compris la relation de couple.

C'est normal de vivre des changements et des ajustements.

Avec compréhension, communication et bienveillance, votre couple peut en sortir plus fort.

LES DÉFIS FRÉQUENTS DU COUPLE



MANQUE DE TEMPS

Le bébé demande beaucoup de temps et d'énergie. Le couple passe souvent en dernier.



COMMUNICATION

Chacun peut se sentir incompris ou non écouté. Parler avec bienveillance est essentiel.



FATIGUE ET STRESS

Le manque de sommeil, la charge mentale et la fatigue peuvent créer de l'irritabilité et des tensions.



PARTAGE INÉGAL

Quand les tâches ne sont pas équitablement réparties, des frustrations peuvent apparaître.



BAISSE DE L'INTIMITÉ

Moins de désir, de moments à deux, de tendresse... C'est fréquent et normal.



NOUVELLES PRIORITÉS

Le bébé devient le centre du monde, il peut être difficile de trouver sa place à deux.



“

Un couple solide ne se mesure pas à l'absence de difficultés, mais à la capacité à les traverser ensemble avec respect, écoute et amour.

Prendre soin de votre couple, c'est aussi prendre soin de votre famille.



NOS CONSEILS POUR UN COUPLE ÉPANOUI



Parlez-vous régulièrement et écoutez-vous vraiment.



Fixez des moments à deux, même courts mais réguliers.



Répartissez les tâches et soutenez-vous au quotidien.



Exprimez votre reconnaissance et vos besoins.



Prenez soin de vous pour avoir de l'énergie à donner.



Avancez ensemble dans cette nouvelle aventure.



QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?

- Les disputes sont fréquentes et intenses.
- Le dialogue est devenu difficile ou inexistant.
- L'un des deux se sent seul et dépassé.
- Il y a du ressentiment ou de la colère permanente.
- La vie intime est source de souffrance.
- Vous ne trouvez plus de moments de complicité.



DE PETITES ACTIONS QUI FONT LA DIFFÉRENCE



Un mot doux, un câlin, un merci sincère.



Un regard bienveillant, une écoute sans jugement.



Un repas partagé, une pause à deux.



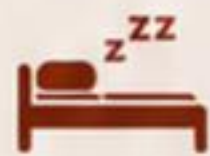
Un geste attentionné, même tout simple.



Demander du soutien autour de vous si besoin.



COMMENT PRENDRE SOIN DE TON COUPLE AU QUOTIDIEN ?



Reposez-vous quand bébé dort.



Échangez chaque jour, même 10 minutes.



Planifiez un moment à deux chaque semaine.



Mangez ensemble dès que possible.



Prenez soin de votre lien, pas seulement de bébé.



Choisissez l'amour chaque jour.



Votre couple est le socle sur lequel votre enfant grandit.
Cultivez-le avec amour, patience et bienveillance.

L'ORGANISATION EN POST-PARTUM

Le post-partum est une période de grande adaptation.
S'organiser n'est pas tout gérer, c'est prioriser l'essentiel :
toi, ton bébé et ce qui compte vraiment.
Une organisation bienveillante t'aide à réduire la charge mentale et à vivre cette période plus sereinement.

LES PILIERS D'UNE BONNE ORGANISATION



PLANIFIER SIMPLEMENT

Prévoyez à l'avance les repas, les rendez-vous et les tâches importantes.



DEMANDER DE L'AIDE

Accepte le soutien de ton entourage et délègue sans culpabiliser.



CRÉER DES ROUTINES

Des repères stables rassurent ton bébé et t'apportent un cadre sécurisant.



PRIORISER L'ESSENTIEL

Concentre-toi sur ce qui est important, le reste peut attendre.



ALLÉGER LA CHARGE MENTALE

Note, organise et simplifie pour libérer ton esprit.



PRENDRE DU TEMPS POUR TOI

Même quelques minutes chaque jour font la différence.



“

Tu n'as pas à tout faire.
Une organisation douce et réaliste te permet de préserver ton énergie et de profiter pleinement de ton bébé.

Une maman éclairée, s'organise avec amour.



EXEMPLE D'ORGANISATION HEBDOMADAIRE

LUNDI



Planifie les repas et les courses.

MARDI



Prépare des repas en avance (batch cooking).

MERCREDI



Tâches ménagères essentielles.

JEUDI



Rendez-vous, suivis et temps administratifs.

VENDREDI



Prends du temps pour toi : repos, lecture, détente.

WEEK-END



Profite de ton bébé et de ta famille.



Reste flexible : chaque jour est différent.
Adapte ton planning à ton énergie et à celle de ton bébé.



ASTUCES POUR GAGNER DU TEMPS



Cuisine en grande quantité et congèle en portions.



Prépare tes tenues et celles de bébé à l'avance.



Garde un panier de produits essentiels à portée de main.



Limite les écrans et les distractions inutiles.



Automatise ce qui peut l'être (factures, courses, rappels).

CE DONT TU AS BESOIN :



De repos, dès que possible.



D'écoute et de bienveillance.



De soutien, pratique ou émotionnel.



D'une alimentation nourrissante.



De douceur envers toi-même.



Une bonne organisation n'est pas une question de performance, mais de bienveillance envers toi et ton bébé.
Prends soin de toi pour pouvoir prendre soin de ton bébé.



LE SOUTIEN EN POST-PARTUM

Demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse,
c'est un acte de sagesse et d'amour.
Personne ne devrait traverser le post-partum seule.
Être bien entourée fait toute la différence pour toi
et pour ton bébé.



POURQUOI LE SOUTIEN EST ESSENTIEL ?



Moins de charge mentale
Partager les responsabilités permet
de souffler et de récupérer.



Meilleure santé mentale
Le soutien réduit le stress, l'anxiété
et le risque de dépression post-partum.



Confiance en soi renforcée
Être encouragée et comprise t'aide à croire
en tes capacités de maman.



Un bébé plus serein
Une maman apaisée transmet calme,
sécurité et amour à son bébé.



Un lien social qui nourrit
Se sentir connectée aux autres évite
l'isolement et redonne de l'énergie.

TON CERCLE DE SOUTIEN PEUT ÊTRE...



Ta famille
(parents, frères,
sœurs, oncles, tantes...)



Ton partenaire



Tes amies
proches



D'autres mamans
qui comprennent
ton vécu



Des professionnelles
à qui tu peux faire
confiance



Il n'y a pas de "bon" ou de "mauvais" soutien.
Ce qui compte, c'est de t'entourer de personnes
qui t'apportent du bien, du respect et de l'écoute.



COMMENT DEMANDER ET ACCEPTER DE L'AIDE ?

- 🌿 Ose dire ce dont tu as besoin, même si
c'est difficile au début.
- 🌿 Sois précise : ce sont les petites choses
qui soulagent au quotidien.
- 🌿 Accepte l'aide sans culpabilité.
- 🌿 Dis merci et protège ton énergie.
- 🌿 Rappelle-toi : tu n'as pas à tout gérer,
tu as le droit d'être soutenue.



LES PETITES CHOSES QUI CHANGENT TOUT



Un repas
prêt à partager



Un coup de main
pour le ménage



Garder bébé
pendant que tu
te reposes



Une oreille
attentive pour
parler



Un mot doux,
un message
encourageant



Un accompagnement
pour un rendez-vous
ou une sortie

CE DONT TU AS BESOIN :

- 🤍 De repos, dès que possible.
- 🌿 D'écoute et de bienveillance.
- 👥 De soutien, pratique ou émotionnel.
- 🍽️ D'une alimentation nourrissante.
- 🤍 De douceur envers toi-même.



Tu n'as pas à être parfaite, tu as le droit d'être humaine.
Accepte l'aide, ouvre ton cœur, et laisse-toi porter.
*Prendre soin de toi, c'est le plus beau cadeau que tu puisses
offrir à ton bébé.*



LES REPAS EN POST-PARTUM

BIEN NOURRIR SON CORPS POUR RÉCUPÉRER, PRODUIRE ET PRENDRE SOIN DE SON BÉBÉ.

Après l'accouchement, ton corps a besoin d'énergie, de nutriments et d'hydratation de qualité pour se réparer, se régénérer et soutenir l'allaitement si tu choisis d'allaiter.

Bien manger, ce n'est pas manger pour deux, c'est manger mieux pour toi et ton bébé.

LES NUTRIMENTS CLÉS DONT TU AS BESOIN



PROTÉINES

Pour réparer tes tissus, maintenir ta masse musculaire et soutenir l'allaitement.

Sources : poisson, œufs, viande maigre, légumineuses, tofu.



FER

Pour prévenir l'anémie et retrouver ton énergie.

Sources : feuilles vertes, viande rouge, légumineuses, graines.



OMÉGA 3

Pour le cerveau de bébé et ton équilibre hormonal.

Sources : poissons gras, lin, chia, noix, huile de colza.



CALCIUM

Pour renforcer tes os et soutenir la croissance de ton bébé.

Sources : produits laitiers, légumes verts, amandes, sésame.



VITAMINES ET MINÉRAUX

Pour ton immunité, ta peau, tes cheveux et ton moral.

Sources : fruits et légumes colorés, agrumes, fruits secs.



EAU

Indispensable pour ta récupération et la production de lait.

Objectif : 1,5 à 2L d'eau par jour (à adapter selon ta soif).



NOURRIR AUJOURD'HUI SA FORCE DE DEMAIN

LES PRINCIPES D'UNE ALIMENTATION POST-PARTUM ÉQUILBRÉE

- ♥ Privilégie des aliments frais, peu transformés et de saison.
- ♥ Varie les couleurs dans ton assiette.
- ♥ Mange à heures régulières pour stabiliser ton énergie.
- ♥ Écoute ta faim et ta satiété, sans culpabilité.
- ♥ Adapte selon ton allaitement, tes goûts, tes traditions et ton rythme.



À PRIVILÉGIER

- Céréales complètes (riz complet, mil, fonio, quinoa, avoine...)
- Légumes cuits et crus
- Fruits frais de saison
- Protéines maigres et végétales
- Bonnes graisses (avocat, huile d'olive, huile de coco, noix...)
- Épices douces et anti-inflammatoires (curcuma, gingembre, cumin...)
- Herbes aromatiques (persil, coriandre, basilic...)
- Infusions naturelles (fenouil, anis, menthe, verveine, rooibos...)



À LIMITER

- ✗ Sucres raffinés et desserts industriels
- ✗ Fritures et plats trop gras
- ✗ Produits ultra-transformés
- ✗ Boissons sucrées et sodas
- ✗ Excès de caféine
- ✗ Alcool (déconseillé pendant l'allaitement)
- ✗ Sel en excès
- ✗ Compléments ou tisanes sans avis personnalisé

QUE MANGER SUR UNE JOURNÉE ?



PETIT-DÉJEUNER

Pour relancer ton énergie.
Ex : porridge d'avoine + fruits + graines + infusion.



DÉJEUNER

Complet et rassasiant.
Ex : céréales complètes + légumes + protéines + bonnes graisses.



COLLATION (SI BESOIN)

Pour éviter les fringales et maintenir ton énergie.
Ex : fruits + oléagineux / yaourt nature + graines.



DÎNER

Léger mais nourrissant.
Ex : soupe de légumes + poisson + patate douce.



HYDRATATION TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE

Eau, infusions, bouillons.

IDÉES DE REPAS POST-PARTUM



RIZ COMPLET
SAUCE YASSAI
+ CHOU, AUBERGINES,
CAROTTES



FONIO + LÉGUMES
SAUTÉS + POULET
+ CONCOMBRE



COUSCOUS COMPLET
+ LÉGUMES + ŒUF
+ SAUCE TOMATE



PATATES DOUCES,
ÉPINARDS
+ POISSON



PETITS RAPPELS IMPORTANTS

- ♥ Mange dans le calme quand tu peux.
- ♥ Prépare à l'avance quand possible (batch cooking).
- ♥ Accepte de l'aide pour la cuisine et la logistique.
- ♥ Ton bien-être a un impact direct sur ton bébé.



Chaque repas est un acte d'amour.
Prendre soin de ton alimentation,
c'est prendre soin de toi et de ton bébé.



LES CHEVEUX ET LEURS CHANGEMENTS

CHUTE, TRANSFORMATION, REPOUSSE :
COMPRENDRE POUR MIEUX VIVRE CETTE ÉTAPE.

Après l'accouchement, il est normal de voir ses cheveux changer : ils peuvent devenir plus secs, plus fins ou tomber davantage. Ces changements sont temporaires, mais méritent attention, douceur et patience.




PATIENTE,
DOUCEUR ET SOINS
ADAPTÉS : TES
CHEVEUX VONT
SE RÉGÉNÉRER.

POURQUOI LES CHEVEUX CHANGENT-ILS ?



LES HORMONES

La chute des hormones pendant le post-partum provoque une chute de cheveux dite « télogène ».



LES CARANCES NUTRITIONNELLES

Le manque de fer, zinc, protéines, oméga 3, vitamines peut fragiliser le cheveu.



LE STRESS ET LA FATIGUE

Le stress, le manque de sommeil et la charge mentale affectent la croissance et la qualité du cheveu.



LE CYCLE NATUREL

Les cheveux passent par des cycles. Après l'accouchement, la chute survient souvent entre le 2^e et le 4^e mois.

CE QUI EST NORMAL

- Chute de cheveux plus importante que d'habitude.
- Cheveux plus fins et moins denses.
- Peau du cuir chevelu plus sensible.
- Repousse de nouveaux cheveux (souvent plus fins et duveteux au début).

Ces changements sont temporaires et chaque femme vit son propre rythme.



PRENDRE SOIN DE SES CHEVEUX AU QUOTIDIEN



DOUCEUR

Évite les coiffures trop serrées, les tractions et les manipulations agressives.



HYDRATATION

Hydrate tes cheveux avec des soins adaptés : huiles végétales, beurres, eaux florales.



SOINS NATURELS

Privilégie des produits doux, sans sulfates, sans silicones agressifs, et des ingrédients naturels.



ALIMENTATION

Adopte une alimentation riche en nutriments essentiels pour nourrir tes cheveux de l'intérieur.



REPOS

Dors quand tu peux, ton corps et tes cheveux en ont besoin pour se réparer.

DES SOLUTIONS NATURELLES QUI AIDENT

- Massage du cuir chevelu avec une huile végétale (ricin, coco, amande douce, ail...).
- Bain d'huile tiède avant le shampoing.
- Rinçages à base de plantes (romarin, ortie, hibiscus, fenugrec, clou de girofle...).
- Soins fortifiants : poudres de plantes (hibiscus, bhringraj, moringa, fenugrec...).
- Drainage ou ventouses (si adapté à ton cas) pour améliorer la circulation.

ROUTINE CAPILLAIRE SIMPLE ET BIENVEILLANTE



DÉMÊLER

Démêle tes cheveux avec un peigne à dents larges ou tes doigts.



LAVER DOUCEMENT

Utilise un shampoing doux, masse délicatement le cuir chevelu.



NOURRIR

Applique un soin hydratant ou nourrissant.



SCELLER

Scelle l'hydratation avec une huile végétale.



PROTÉGER

Protège tes cheveux la nuit avec un satin ou un foulard.

CE QU'IL VAUT MIEUX ÉVITER

- Les défrisages, colorations et lissages chimiques.
- Les outils chauffants (sèche-cheveux, lisseurs...).
- Les coiffures trop serrées (nattes collées, chignons tirés...).
- Les produits contenant alcool, sulfates, parabènes.
- Les régimes trop restrictifs qui fragilisent tes cheveux.



Si la chute persiste au-delà de 6 mois, si elle est très intense ou accompagnée d'autres symptômes, parle-en à un professionnel de santé. Tu n'es pas seule.



Chaque cheveu qui tombe aujourd'hui est un pas vers la repousse de demain.

Aie confiance en ton corps, il sait guérir.



LE CORPS ET SES CHANGEMENTS

TON CORPS A FAIT UN TRAVAIL INCROYABLE.

Il est normal qu'il change, se transforme et prenne le temps de récupérer.

Apprendre à l'écouter et à en prendre soin est essentiel pour ton bien-être.



LES CHANGEMENTS FRÉQUENTS EN POST-PARTUM



LE VENTRE ET LE DIASTASIS

Le ventre peut rester gonflé, relâché. Le diastasis (écartement des muscles abdominaux) est fréquent et se referme progressivement.



LE PÉRINÉE

Il peut être fragilisé, sensible ou douloureux. Il a besoin de temps et d'exercices doux pour se tonifier.



LE DOS ET LES ARTICULATIONS

Douleurs lombaires, tensions dans les épaules ou les poignets sont fréquentes à cause des nouvelles postures et de la fatigue.



LA PEAU

Vergetures, relâchement cutané, sécheresse ou imperfections peuvent apparaître. Ta peau se régénère à son rythme.



LA FATIGUE ET LE SOMMEIL

Le manque de sommeil impacte ton énergie, ton moral et la récupération de ton corps.



L'UTÉRUS ET LES SAIGNEMENTS

Les lochies (pertes de sang) peuvent durer 3 à 6 semaines. L'utérus retrouve sa taille d'avant petit à petit.



“
Ton corps ne reviendra pas
« comme avant »,
il deviendra « autre »,
plus fort, plus sage,
plus aligné avec la femme
que tu deviens.

*Sois patiente, bienveillante
et fière de toi.*



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

- ♥ Hydrate-toi suffisamment (eau, tisanes, bouillons).
- ♥ Mange équilibré pour soutenir ta récupération.
- ♥ Bouge en douceur : marche, étirements, exercices adaptés.
- ♥ Masse ton corps pour améliorer la circulation et réduire les tensions.
- ♥ Accorde-toi du repos autant que possible.
- ♥ Écoute ton corps et respecte ses limites.



ACTIVITÉS DOUCES RECOMMANDÉES



MARCHE
QUOTIDIENNE

15 à 30 min
selon ton rythme.



ÉTIREMENTS
DOUX

Pour relâcher
les tensions.



RÉÉDUCATION
PÉRINÉALE

Avec un professionnel
si besoin.



YOGA POSTNATAL
OU PILATES DOUX

Pour renforcer en
profondeur.



RESPIRATION
CONSCIENTE

Pour réduire le stress
et se recentrer.

N'OUBLIE PAS QUE...

- Chaque corps est unique.
- La récupération n'est pas linéaire.
- Il n'y a pas de "bon" délai pour "retrouver sa ligne".
- Comparaison n'est pas raison.
- ♥ Tu as le droit de te sentir bien dans ton corps, ici et maintenant.



Ton corps a donné la vie, il mérite ton respect et ton amour.
Prends soin de lui aujourd'hui pour qu'il t'accompagne longtemps.



LES VISITES ET L'ENTOURAGE

TU N'AS PAS À TOUT FAIRE SEULE.

Accepter de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, c'est une **preuve d'amour** envers toi et ton bébé.

Ton entourage peut être une ressource précieuse, à condition que les visites soient respectueuses de ton rythme, de ton intimité et de ton énergie.

DES VISITES RESPECTUEUSES, ÇA CHANGE TOUT



PRÉVENIR AVANT DE VENIR

Un message ou un appel permet de savoir si c'est un bon moment pour toi.



RESPECTER TES HORAIRES ET TON RYTHME

Les siestes de bébé et tes temps de repos sont prioritaires.



APPORTER DE L'AIDE, PAS DES CONSEILS

Proposer un repas, faire une lessive, garder bébé... c'est plus utile que des avis.



ÊTRE À L'ÉCOUTE, SANS JUGER

Parler si tu en as envie, se taire si tu as besoin de calme.



DES PETITES ATTENTIONS QUI FONT PLAISIR

Un plat maison, des courses, un mot doux... ton cœur se sent soutenu.

APPRENDRE À POSER DES LIMITES AVEC DOUCEUR



Dire non sans culpabilité

« J'ai besoin de repos, merci de comprendre. »



Limiter la durée des visites

« 30 minutes aujourd'hui, ça me convient mieux. »



Préserver ton intimité

« J'ai besoin d'un moment calme ensemble, pas de visite aujourd'hui. »



Déléguer gentiment

« Je préfère qu'on m'aide avec les tâches plutôt qu'avec les conseils. »



Choisir ton cercle de confiance

« Je m'entoure de personnes qui me font du bien. »



Accepter de l'aide, c'est prendre soin de toi pour mieux prendre soin de ton bébé.

Tu n'es pas seule.



Entoure-toi bien, protège ton espace, écoute ton cœur.

Tu fais déjà tout ce qu'il faut.



UN CERCLE BIENVEILLANT T'AIDE À FLEURIR DANS TA NOUVELLE VIE.

CE QUI T'AIDE VRAIMENT

- ♥ Des proches présents et bienveillants.
- ♥ Un partenaire impliqué et soutenant.
- ♥ Une famille qui respecte tes choix.
- ♥ Des amis qui comprennent sans envahir.
- ♥ Un environnement calme et apaisant.
- ♥ Savoir dire "oui" à l'aide... et "non" sans culpabilité.



CE QUI PEUT TE DÉSTABILISER

- ✗ Les visites improvisées ou trop longues.
- ✗ Les critiques sur ton allaitement, ton corps, ton éducation.
- ✗ Les comparaisons avec d'autres mamans.
- ✗ Les conseils non demandés.
- ✗ Les remarques sur ta fatigue, ton sommeil, ton organisation.



CRÉE TA CARTE DU CERCLE DE SOUTIEN



LES IDÉES REÇUES SUR L'ALIMENTATION POST-PARTUM *en cas d'allaitement*

L'allaitement est une période précieuse mais parfois entourée de nombreux conseils contradictoires.

Faisons la part des choses !

Une alimentation équilibrée, variée et adaptée à tes besoins t'aidera à produire un lait de qualité et à retrouver ton énergie.



TON CORPS
S'ADAPTE.
BESOIN D'ÉCOUTE,
PAS DE CROYANCES
LIMITANTES.

IDÉES REÇUES	VS	RÉALITÉS
✗ « Il faut manger deux fois plus pour avoir du lait. »	✓	Faux. Il faut juste un peu plus d'énergie (environ +500 kcal/jour) de manière qualitative, pas en quantité excessive.
✗ « Les aliments passent dans le lait et le modifient. »	✓	Faux. Une alimentation variée n'altère pas ton lait. Quelques gaz chez bébé peuvent arriver, mais restent rares.
✗ « Les épices et les plats relevés sont à éviter. »	✓	Faux. Les épices consommées avec modération ne changent ni le goût du lait ni la digestion de bébé.
✗ « Il ne faut pas boire d'eau pendant l'allaitement. »	✓	Faux. Une bonne hydratation est essentielle pour ta santé et la production de lait.
✗ « Les régimes sont interdits pendant l'allaitement. »	✓	Faux. Une alimentation équilibrée permet de perdre du poids en douceur. Évite les régimes restrictifs.
✗ « Si j'ai faim tout le temps, mon lait n'est pas bon. »	✓	Faux. La faim est normale ! Ton corps travaille beaucoup. Écoute tes signaux de faim et de satiété.

TES BESOINS NUTRITIONNELS PENDANT L'ALLAITEMENT

ÉNERGIE : +500 kcal/jour en moyenne pour soutenir la production de lait.

PROTÉINES : importantes pour la qualité du lait et la récupération (viandes, poissons, œufs, légumineuses...).

BONS GRAS : essentiels pour le développement du bébé et ton équilibre hormonal (avocat, oléagineux, huile d'olive, poisson gras...).

VITAMINES & MINÉRAUX : fer, calcium, iode, oméga-3, magnésium, vitamines A, D, B, C via une alimentation variée.

HYDRATATION : bois régulièrement tout au long de la journée (eau, tisanes, bouillons...).

LES ALIMENTS À PRIVILÉGIER

CÉRÉALES COMPLÈTES
Riz complet, fonio, avoine, quinoa, mil...

FRUITS FRAIS
Banane, mangue, pomme, orange, fruits rouges...

LÉGUMES COLORÉS
Chou, carottes, épinards, aubergines, poivrons...

PRODUITS LAITIERS
Fromage blanc, yaourt nature, lait, kéfir...

PROTÉINES DE QUALITÉ
Poisson, œufs, volaille, viande maigre, légumineuses...

HERBES ET ÉPICES
Gingembre, curcuma, ail, cumin, fenugrec, moringa...

BONS GRAS
Avocat, noix, amandes, graines de chia ou de lin...

BOISSONS BIENFAISANTES
Eau, tisanes d'anis, fenouil, verveine, feuilles de framboisier...

CONSEILS PRATIQUES AU QUOTIDIEN

MANGE À HEURES RÉGULIÈRES
Évite de sauter les repas pour maintenir ton énergie.

PRÉFÈRE LES PLATS MAISON
Ils sont plus sains et adaptés à tes goûts et à tes besoins.

GARDE UNE GOURDE AVEC TOI
Pour penser à boire régulièrement.

ÉCOUTE TON CORPS
Faim, fatigue, émotions... tout est normal. Sois douce avec toi-même.

DEMANDE DE L'AIDE
Tu n'as pas à tout gérer seule. Accepte le soutien de ton entourage.

RAPPEL IMPORTANT

Chaque femme est unique. Ce qui compte, c'est ton équilibre, ton bien-être et une alimentation qui te fait du bien. Ton lait sera toujours le meilleur pour ton bébé.

À ÉVITER OU À LIMITER

✗ Alcool (passe dans le lait).

✗ Excès de caféine (plus de 2 cafés/jour).

✗ Produits ultra-transformés, trop sucrés ou trop salés.

✗ Régimes restrictifs qui peuvent nuire à ton énergie et à la qualité de ton lait.

LES CHECK-LISTS POST-PARTUM

DES OUTILS SIMPLES POUR T'AIDER
À NE RIEN OUBLIER ET PRENDRE SOIN DE TOI.

Chaque petit pas compte. Prends soin de toi
avec bienveillance, chaque jour.




COCHE CHAQUE
ACTION FAITE.
TU MÉRITES DE
T'ORGANISER
ET D'ÊTRE
SOUTENUE.



MA SANTÉ ET MON RÉTABLISSEMENT

- ☐ J'ai eu mon contrôle postnatal (6 à 8 semaines).
- ☐ Je bois suffisamment d'eau chaque jour.
- ☐ Je mange équilibré et à ma faim.
- ☐ Je prends mes compléments si besoin (fer, oméga 3, vitamines...).
- ☐ Je fais des exercices doux adaptés à mon corps.
- ☐ Je prends du temps pour me reposer chaque jour.
- ☐ J'écoute les signaux de mon corps et je ne force pas.
- ☐ Je demande de l'aide si je me sens fatiguée ou dépassée.



Rappelle-toi : ton corps a fait un miracle.
Il mérite douceur et patience.



MON BÉBÉ ET L'ALLAITEMENT

- ☐ Mon bébé tète efficacement et régulièrement.
- ☐ Je propose mon sein à la demande.
- ☐ Je veille à une bonne prise du sein.
- ☐ Je surveille ses couches et sa prise de poids.
- ☐ Je fais des pauses pour me reposer pendant les siestes de bébé.
- ☐ Je demande conseil si j'ai des douleurs ou des doutes.
- ☐ Je prends soin de mes seins (hydratation, change de coussinets...).
- ☐ Je bois et je mange suffisamment pour soutenir ma lactation.



Allaiter est un apprentissage,
pour toi et ton bébé.
Sois indulgente avec toi-même.



MA MAISON ET MON ORGANISATION

- ☐ J'ai un espace propre et apaisant pour moi et mon bébé.
- ☐ Les repas sont préparés ou planifiés à l'avance.
- ☐ J'ai de l'aide pour les tâches ménagères si nécessaire.
- ☐ Les essentiels de bébé sont à portée de main.
- ☐ Je délègue sans culpabilité.
- ☐ J'organise mes journées de façon réaliste et bienveillante.
- ☐ Je garde du temps pour moi, même court.



Une maison organisée
t'aide à alléger ton mental.



MON ENTOURAGE ET MON SOUTIEN

- ☐ Je communique mes besoins clairement.
- ☐ Je m'entoure de personnes bienveillantes.
- ☐ J'accepte l'aide proposée.
- ☐ Je garde le contact avec mes proches qui me font du bien.
- ☐ Je limite les visites si j'en ressens le besoin.
- ☐ Je protège mon intimité et celle de mon bébé.
- ☐ Je n'hésite pas à dire « non » si nécessaire.



Un bon entourage peut
transformer ton post-partum.



MON ÉQUILIBRE ÉMOTIONNEL ET MENTAL

- ☐ Je prends du temps pour respirer et me recentrer.
- ☐ J'exprime mes émotions sans les garder en moi.
- ☐ Je demande de l'aide en cas de tristesse persistante.
- ☐ Je m'autorise à ne pas être parfaite.
- ☐ Je pratique une activité qui me fait du bien (lecture, prière, méditation...).
- ☐ Je célèbre chaque petite victoire.
- ☐ Je me rappelle que cette phase est temporaire.



Ta santé mentale est aussi
importante que ta santé physique.



MON BIEN-ÊTRE ET MES SOINS PERSONNELS

- ☐ Je prends soin de mes cheveux (lavage doux, soins naturels).
- ☐ J'hydrate ma peau quotidiennement.
- ☐ Je m'accorde des moments rien que pour moi.
- ☐ Je dors dès que possible.
- ☐ Je porte des vêtements confortables.
- ☐ Je pratique des rituels bien-être (bain, massage, huile...).
- ☐ Je me sens belle et digne chaque jour.



Prendre soin de toi, c'est aussi
prendre soin de ton bébé.



MA REVUE HEBDOMADAIRE

- ☐ Qu'est-ce qui s'est bien passé cette semaine ?

- ☐ De quoi suis-je fière ?

- ☐ Qu'est-ce qui a été difficile ?

Prends 10 minutes chaque semaine
pour faire le point avec toi-même.

- ☐ De quoi ai-je besoin pour la semaine à venir ?

- ☐ Un objectif bien-être pour moi :

- ☐ Une action que je vais faire juste pour moi :



RAPPEL IMPORTANT

Tu n'as pas à tout faire seule.
Demander de l'aide n'est pas
un signe de faiblesse,
c'est un acte d'amour
envers toi et ton bébé.

LE REPOS ET LA RÉCUPÉRATION

TON CORPS A DONNÉ LA VIE,
MAINTENANT IL A BESOIN DE RÉCUPÉRER.

Le repos n'est pas un luxe, c'est une **nécessité**.
Dormir, se détendre et lever le pied te permettra
de retrouver ton énergie, ton moral et ton équilibre.
Accepte de ralentir, pour mieux te reconstruire.



Le repos
d'aujourd'hui
construit ta santé
de demain
et ton bien-être
durable.

POURQUOI LE REPOS EST ESSENTIEL ?



RÉCUPÉRATION PHYSIQUE

Ton corps cicatrise,
se régénère et
retrouve sa force.



ÉQUILIBRE HORMONAL

Le sommeil régule
les hormones
(lactation, humeur,
appétit...).



SANTÉ MENTALE

Le repos réduit le stress,
l'anxiété et prévient
le baby blues et
l'épuisement.



PRODUCTION DE LAIT

Un corps reposé
produit un lait
plus riche et
de meilleure qualité.

TU AS LE DROIT DE...

- ♥ Dire non sans culpabilité.
- ♥ Demander de l'aide et déléguer.
- ♥ Prendre du temps pour toi, même 15 minutes.
- ♥ Dormir quand ton bébé dort, dès que possible.
- ♥ Choisir ce qui te fait du bien.

CRÉE TA ROUTINE DE REPOS



SOIRÉE CALME

Évite les écrans
au moins 1 h avant
le coucher.

RITUEL DÉTENTE

Bain tiède, tisane,
lecture, musique
douce, respirations
profondes...

ENVIRONNEMENT APAISANT

Chambre fraîche,
sombre, silencieuse.
Investis dans ton
confort.

DORTS EN PRIORITÉ

Allège les tâches
ménagères, fais-toi
remplacer si possible.

MICRO-PAUSES DANS LA JOURNÉE

Même quelques
minutes de pause
comptent.

CONSEILS POUR MIEUX DORMIR

- Établis des horaires réguliers, même si ton sommeil est haché.
- Évite la caféine après 14 h (thé, café, sodas...).
- Limite les repas lourds le soir.
- Prends une tisane relaxante : camomille, verveine, mélisse, tilleul...
- Respire profondément 5 minutes avant de dormir.
- Si tu allaites, bois suffisamment dans la journée, mais évite de boire trop juste avant le coucher.

LES PETITES FUITES D'ÉNERGIE À ÉVITER



SCROLLING INFINI

Les réseaux sociaux
fatiguent ton esprit
et ton sommeil.



PERFECTIONNISME ET CULPABILITÉ

Tout faire
parfaitement épuise.
Fais de ton mieux,
pas plus.



TROP EN FAIRE

Vouloir tout gérer
seule te mène droit
à l'épuisement.



REPAS DÉSÉQUILIBRÉS

Ils provoquent des
pics de fatigue
et des fringales.



DETTE DE SOMMEIL

Manquer de sommeil
régulièrement affaiblit
ton système
immunitaire.

DEMANDE DE L'AIDE CONCRÈTE

- ♥ Partenaire : nuits, bains, courses, repas...
- ♥ Famille / Amies : garde bébé, ménage, soutien moral.
- ♥ Professionnelle : accompagnement post-partum, repas, soins, soutien émotionnel.
- ♥ Ressources locales : associations, groupes de mamans, relais d'entraide.

5 MINI-RITUELS RÉPARATEURS (5 À 15 MINUTES)



**TISANE
BIENFAISANTE**
Hydrate, calme
et réconforte.



**RESPIRATION
PROFONDE**
5 minutes pour
relâcher le stress.



**AUTO-TOUCHER
BIENVEILLANT**
Masse ton visage,
tes épaules,
tes mains.



**MUSIQUE
DOUCE**
Apaise l'esprit,
élève l'humeur.



ÉCRIRE
Note tes pensées,
tes gratitudes,
tes émotions.



Le repos n'est pas de la paresse,
c'est un acte d'amour envers toi
et ton bébé.

*Prends soin de toi pour pouvoir
prendre soin de lui.*

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE TON BÉBÉ

Tu ne peux pas verser dans une tasse vide.

Prendre soin de toi n'est pas égoïste,
c'est essentiel pour ton bien-être et celui de ton bébé.

Une maman sereine, c'est un bébé apaisé.



Prendre
soin de toi,
c'est donner
le meilleur
à ton bébé.

LES BÉNÉFICES DU PRENDRE SOIN DE SOI



MOINS DE STRESS

Tu gères mieux
les émotions et
les imprévus.



PLUS D'ÉNERGIE

Tu retrouves
vitalité et
motivation.



MEILLEURE CONFIANCE

Tu te sens bien
dans ton corps
et dans ta tête.



LIEN BÉBÉ RENFORCÉ

Tu es plus
disponible et
à l'écoute.



SANTÉ PRÉSERVÉE

Tu préviens les
épuisements et
les carences.

DES IDÉES POUR TE FAIRE DU BIEN

- ♥ Prends 10 minutes rien que pour toi, chaque jour.
- ♥ Écoute de la musique qui te fait du bien.
- ♥ Lis quelques pages d'un livre inspirant.
- ♥ Fais un bain relaxant avec des huiles essentielles.
- ♥ Écris tes émotions dans un carnet.
- ♥ Reconnecte-toi à une passion, même 15 minutes.
- ♥ Sors prendre l'air et marche un peu.
- ♥ Parle avec une amie de confiance.

APPRENDS À DIRE NON SANS CULPABILITÉ

Tu as le droit de poser tes limites. Dire non, ce n'est pas rejeter,
c'est te protéger pour pouvoir continuer à donner le meilleur.



IDENTIFIE TES LIMITES

Apprends à reconnaître
ce qui te pèse et ce qui
te fait du bien.



COMMUNIQUE AVEC BIENVEILLANCE

Exprime tes besoins clairement
et sans agressivité.



DEMANDE DE L'AIDE

Tu n'as pas à tout porter
seule, accepte le soutien
des autres.

"Poser ses limites, c'est se choisir."

TON PETIT RITUEL QUOTIDIEN À TOI

	Respiration profonde pour te recentrer.	5 MIN
	Tisane ou boisson chaude en pleine conscience.	5 MIN
	Écriture libre : ce que tu ressens, ce dont tu as besoin.	5 MIN
	Étirements doux pour détendre ton corps.	5 MIN
	Une pensée positive pour toi et pour ta journée.	5 MIN

TON AUTO-ÉVALUATION

Prends quelques minutes pour faire le point sur toi.
Sur une échelle de 1 à 5 (1 = pas du tout, 5 = toujours)

Je prends du temps pour moi chaque jour.	1	2	3	4	5
Je dors suffisamment quand mon bébé dort.	1	2	3	4	5
Je demande de l'aide quand j'en ai besoin.	1	2	3	4	5
Je m'écoute et respecte mes limites.	1	2	3	4	5
Je me sens soutenue par mon entourage.	1	2	3	4	5

TES ENGAGEMENTS POUR AUJOURD'HUI

Choisis 1 à 3 petites actions que tu t'engages à mettre en place dès aujourd'hui.

- ☐ Je m'accorde _____
- ☐ Je demande de l'aide pour _____
- ☐ Je prends soin de moi en _____

*"Chaque petit pas compte.
Tu mérites de te sentir bien.."*



Une maman qui prend soin d'elle,
donne à son bébé l'amour et la présence dont il a besoin.

Tu fais déjà de ton mieux, et c'est assez.

PRÉSENTATION DE AÏCHA SANGARÉ

Accompagner les femmes pour
qu'elles se reconstruisent en douceur
après la naissance.

Je suis Aïcha SANGARÉ, aide-soignante diplômée d'État
et praticienne bien-être holistique.

Certifiée en naturopathie holistique, certifiée en drainage
lymphatique manuel, certifiée en ventousothérapie,
certifiée en cosmétique naturelle et bio,
certifiée en burn out parental,
je me suis spécialisée dans l'accompagnement
post-partum à domicile pour les femmes afrodescendantes.

Mère de 4 enfants, je sais ce que c'est que de se perdre
pour donner la vie.

Aujourd'hui, ma mission est simple :
prendre soin de toi pour que tu puisses prendre soin de ton bébé.



MA PHILOSOPHIE

Chaque mère mérite
d'être soutenue,
écoutée et entourée
pour se relever
à son rythme.



MON PARCOURS & MES COMPÉTENCES



AIDE-SOIGNANTE DIPLÔMÉE D'ÉTAT

Expérience en soins et accompagnement humain.



PRATICIENNE BIEN-ÊTRE HOLISTIQUE

Approche globale du corps, du mental et des émotions.



CERTIFIÉE EN NATUROPATHIE HOLISTIQUE

Conseils naturels et alimentation adaptée au post-partum.



CERTIFIÉE EN DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL

Pour soulager le corps et favoriser la récupération.



CERTIFIÉE EN VENTOUSOTHÉRAPIE

Technique traditionnelle pour libérer les tensions
et améliorer la circulation.



CERTIFIÉE EN COSMÉTIQUE NATURELLE ET BIO

Soins naturels et conseils pour la peau et les cheveux.



CERTIFIÉE EN BURN OUT PARENTAL

Accompagnement spécifique pour prévenir
et surmonter l'épuisement parental.



MÈRE DE 4 ENFANTS

Mon plus grand apprentissage et ma plus belle école.



Je ne prétends pas tout savoir,
mais je suis là, avec toi, pour t'aider à te relever,
à ton rythme, en douceur.



POUR ALLER PLUS LOIN

Des prestations BÂ KÈNÈ pensées pour ton bien-être
et ton équilibre après la naissance.



LES REPAS

Repas équilibrés
et adaptés à ton
post-partum.

⌚ 3h



RITUEL CAPILLAIRE POST-PARTUM

Soin naturel
et coiffures
protectrices.

⌚ 3h



RITUEL CORPS

Soin de bien-être
pour te reconnecter
à ton corps.

⌚ 2h



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Pour alléger, détoxifier
et revitaliser.

⌚ 1h30



PREMIER ÉCHANGE

Visio bienveillante pour faire le point
sur tes besoins.

⌚ 1h



CERCLE DE SOUTIEN GRATUIT BIENTÔT DISPONIBLE

Échange avec d'autres mamans
qui vivent la même chose que toi.

CONCLUSION

Le post-partum est une période de transformation intense.
Tu n'es pas seulement en train de t'occuper d'un bébé,
tu es en train de renaître toi aussi.

Prends soin de toi, tu le mérites.



BÂ KÈNÈ est là pour t'accompagner,
t'apporter du soutien, de l'écoute et
des soins adaptés pour que tu puisses
te relever en douceur et en confiance.



Prendre soin de la mère, c'est prendre soin de l'avenir de son enfant.