



BEAUTÉ RESPIRATIONS

# News forme

Les conseils d'une psychomotricienne pour vivre sereinement le retour de la maternité avec son bébé, un lait corporel cueilli dans le potager : des informations qui font du bien.  
Par Aurélie Lambillon



## Un velouté bio pour la peau

DE LA BETTERAVE ET DE LA CHICORÉE pour hydrater, adoucir et illuminer l'épiderme ? Ces légumes bios n'ont pas pris le chemin de l'assiette, mais régalaient cette formule pour le corps veloutée et vite absorbée.

Lait Corps Betterave Chicorée de Cultiv, 19,50 € les 250 ml.

53

C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS·ES QUI DÉCLARENT QUE LEUR STRESS A AUGMENTÉ DEPUIS LE DÉBUT DE LA CRISE SANITAIRE. 42 % CONSTATENT AUSSI UNE ALTÉRATION DE LA QUALITÉ DE LEUR SOMMEIL.

(Sondage Synadinet et Harris Interactive.)



## COMMENT TISSER DES LIENS SOLIDES AVEC SON NOUVEAU-NÉ ?

STÉPHANIE COUTURIER, COAUTEURE DE *PREMIERS PAS DE JEUNE MAMAN\**, NOUS LIVRE QUELQUES-UNES DES CLÉS QUI PERMETTENT D'ÉTABLIR UN RAPPORT SÉCURISANT AVEC SON ENFANT.

### NE PAS CULPABILISER

Pendant les trois jours passés à la maternité, vous avez été accompagnée par des professionnels. De retour à la maison, vos habitudes changent et le risque de panique est grand. Quid de la baignoire pour le bain ? De la température de l'eau ? C'est un nouveau début, vous ne savez pas quoi faire, ce n'est pas grave. Projetez-vous dans un mois, quand ces gestes seront devenus des automatismes agréables. Si l'aisance n'est pas encore là, elle viendra vite. Une réalité à retenir : vous faites toujours du mieux que vous pouvez et vous êtes la meilleure maman pour votre bébé.

### SE FAIRE AIDER

Le troisième jour après l'accouchement, votre taux d'hormones chute, provoquant une baisse d'énergie (et de moral) qui peut durer deux semaines. Pour vous permettre de récupérer un peu, demandez à vos amies de remplacer les cadeaux de naissance habituels par des heures de ménage, voire une nounou de nuit. Une bonne copine préparant le déjeuner une fois par semaine peut aussi tout changer. Déléguez au maximum pour n'avoir à vous occuper que du bébé évitez de faire traîner la fatigue.

### PARLER À SON NOURRISSON...

*« Désolée, maman est fatiguée, elle va se reposer et ça ira mieux*

*après... »* Même si vous n'allez pas bien ou que vous avez l'impression de mal faire, parlez beaucoup à votre bébé en lui expliquant les situations. S'il ne comprend pas les mots, il perçoit l'intention de ce qui est dit, la vibration et l'intonation. Vos paroles le rassurent.

**... ET LE TOUCHER** Le massage tout comme le peau à peau (peau nue contre peau nue, tous deux recouverts d'une couverture) créent un lien apaisant et réduisent le stress de chacun. Le premier aide aussi l'enfant à prendre conscience de son corps et facilite son développement intellectuel. Le second déclenche chez la maman la production d'ocytocine (l'hormone du bien-être). À pratiquer par exemple après le bain, même une dizaine de minutes, mais sans téléphone dans la main.

**ADOPTER LE « CODODO »** Dormir à côté de vous comble ses manques émotionnels et corporels, et favorise les liens affectifs forts. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) préconise même de le garder dans la chambre parentale pendant ses six premiers mois. Mais, pour sa sécurité, ne le faites jamais dormir dans votre lit.

(\*) Avec Joy Pinto, collaboratrice de Marie Claire, illustrations de Léna Piroux, éd. Marabout, 6,90 €.

SARA MONIK/DEEPOU/PLAINPICTURE - PRESSE.