

LA GESTION DE LA FATIGUE AVEC UN NOUVEAU-NÉ; UN DÉFI POUR LES NOUVELLES MAMANS !

1- Tentez de dormir (ou de vous reposer!) en même temps que bébé. Votre repos est plus important pour votre santé et votre relation avec bébé que la perfection dans les tâches ménagères. Votre repos est une priorité.

2- Demandez du soutien de votre partenaire et de votre entourage. Soyez concrète dans vos demandes. Déléguez les tâches telles que les courses et la préparation du repas.

3- Respectez votre rythme et celui de votre famille. N'hésitez pas à refuser les offres de visites et sorties si cela ne vous semble pas bénéfique ou si ça ne cadre pas avec votre routine.

4- Rappelez-vous les règles d'hygiène de sommeil : évitez les écrans avant le coucher, créez un environnement propice à l'endormissement (noirceur, calme, température entre 18 et 20 °C), méditez, évitez la caféine dans les heures avant le sommeil.

5- Privilégiez l'allaitement, car les hormones sécrétées pendant la période de l'allaitement favorisent un sommeil récupérateur;

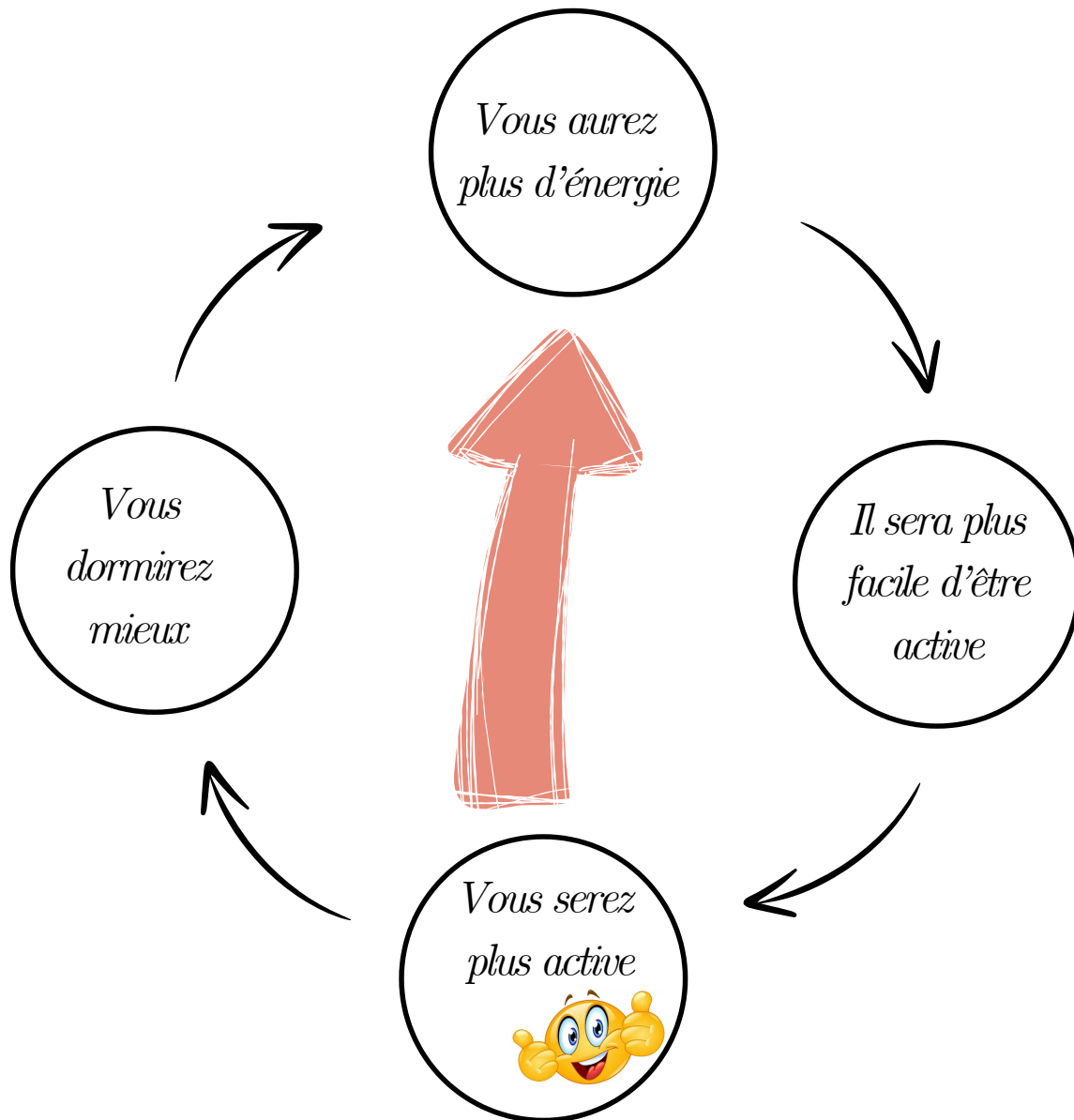


La suite au verso...



6- Essayez de vous exposer avec bébé à la lumière extérieure pendant 15 minutes par jour. Profitez-en pour prendre une marche.

7- Soyez physiquement active, car l'activité physique peut vous donner plus d'énergie. Allez-y à votre rythme.



Rappelez-vous que c'est une passe et que ça passera! Acceptez le chaos, simplifiez votre quotidien et diminuez vos exigences envers vous-même. Pas besoin d'être superwoman, vous êtes déjà une super maman!

