

BIEN-ÊTRE ET
ALIMENTATION
APRÈS LA
NAISSANCE



Par Ségolène BOUVET, diététicienne
www.segodiet.fr



Bienvenue

Hello,

moi c'est Ségolène BOUVET

Je suis diététicienne
nutritionniste psycho-
comportementale.

Ma mission, c'est de vous
accompagner à retrouver un
bien-être alimentaire grâce à
une prise en charge
personnalisée.

Et le tout accompagné d'une
écoute bienveillante, sans
aucun jugement. Je suis là pour
vous rassurer, vous motiver,
vous apporter une vision
différente...
Et bien sûr dans la joie et la
bonne humeur (évidemment).

Bienvenue dans ce petit guide,
dédié aux femmes ayant
accompli un miracle en
donnant la vie.

L'objectif? vous donner des
conseils et des astuces pour
vous aider à traverser cette
période de changement.

Votre corps a besoin de temps
et de soins pour se remettre de
ce chamboulement.

Rien de mieux qu'une
alimentation adaptée et variée
pour prendre soin de vous.

Mais avant de commencer

...

Posons nous la question:

Que se passe t'il pendant le
post partum?



Le post-partum est la période qui suit l'accouchement.

Pendant cette période, la mère subit des **transformations physiques et psychiques** importantes, qui nécessitent un accompagnement adapté.

- Parmi les **transformations physiques**, on peut citer la cicatrisation des lésions causées par l'accouchement au niveau du col de l'utérus, du vagin et du périnée, la diminution progressive des saignements vaginaux, et la production de lait maternel...
- Parmi les **transformations psychiques**, on peut citer le bouleversement hormonal, la fatigue, le stress, les émotions, le baby-blues, la dépression post-partum, et l'adaptation au nouveau rôle de mère.

Pour toutes ces raisons, votre alimentation post-partum est essentielle pour soutenir votre récupération après l'accouchement..

SOMMAIRE

INTRODUCTION

CHAPITRE 1

ALIMENTS RECOMMANDÉS POUR
LA RECCUPERATION

CHAPITRE 2

L'ALIMENTATION ÉMOTIONNELLE

CHAPITRE 3

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

CHAPITRE 4

MES INDISPENSABLES
ORGANISATION

CONCLUSION



INTRODUCTION

Au-delà d'un épuisement caractérisé par un manque de nutriments essentiels, votre corps a besoin de se remettre physiquement de la grossesse et de l'accouchement.

Il doit reprendre des forces, et consommer les nutriments lui permettant de soutenir ses tissus, ses os, et de reconstituer ses réserves.

On évite donc tout régime post grossesse !





CHAPITRE 1

Aliments recommandés pour la récupération

1. Des protéines pour soutenir vos muscle et tissus

Les protéines vont aider à reconstruire vos muscles et vos tissus en contribuant au maintien de la masse musculaire, et vous apporteront également de l'énergie. Elles vont permettre au corps de se remettre après l'effort.

2. Des glucides pour faire le plein d'énergie

Les glucides sont les principaux nutriments qui vous apportent l'énergie nécessaire pour votre corps.

Les féculents à base de céréales complètes vous aideront à faire le plein d'énergie pour la journée, à maintenir l'équilibre de votre glycémie et à vous donner de l'énergie supplémentaire.

Pensez aux grains de blé entier, aux pâtes de blé entier, au riz brun ou sauvage, aux céréales (quinoa, orge, etc.) aux légumineuses et oléagineux.

3. Faites le plein d'oméga 3

Les "bonnes graisses" aideront également votre corps à absorber les autres nutriments que vous mangez, ainsi qu'à stimuler votre énergie.

Petits poissons gras (maquereaux, sardines, harengs) + Œufs issus des filières oméga 3 (Bleu Blanc Cœur) + Huile de colza, huile de lin + Noix de Grenoble + Graines de lin + Graines de chia...

4. Refaire le plein de calcium

Pendant la grossesse, le bébé qui grandit a consommé beaucoup de votre calcium pour développer son squelette. Ce besoin est particulièrement important au cours des 3 derniers mois de la grossesse. Si la mère ne consomme pas assez de calcium, son bébé puisera dans les réserves de la mère.

Un apport suffisant en calcium est essentiel pour prévenir la perte osseuse à long terme et l'ostéoporose.

Quelques aliments riches en calcium :

Produits laitiers : yaourt, fromage blanc, emmental + Eaux minérales : Hépar, Courmayeur, Contrex + Fruits et légumes (surtout les légumes verts à feuilles) : épinards, brocolis, haricots verts + Graines et oléagineux : amandes + Petits poissons gras comme les sardines + Légumineuses

5. Compenser les pertes en fer

Vos besoins en fer sont élevés après l'accouchement car vous avez perdu une quantité importante de sang pendant le travail qui s'est accompagnée d'une perte en fer.

Des taux faibles peuvent contribuer à la fatigue, à des ongles et des cheveux secs et cassants mais également à un risque de développement d'une dépression postpartum.

Quelques aliments riches en fer : Les viandes, le foie + Les crevettes + Légumineuses comme les lentilles + Épinards + Noix..

6. Les vitamines et minéraux essentiels à la cicatrisation

Couplez également vos apports en fer avec de bonnes sources de vitamine C, qui favorisent l'absorption du fer mais également la cicatrisation des plaies après l'accouchement et la synthèse du collagène.

Dans les fruits et légumes (acérola, goyave, orange).

7. Les fibres pour un transit en bonne santé

De nombreuses femmes souffrent d'hémorroïdes pendant leur grossesse ou les développent pendant la phase de poussée du travail.

Il est également fréquent de faire face à la constipation post-partum due à l'accouchement et aux suppléments de fer.

Pour cela, on vous conseille les céréales complètes, le riz complet, les fruits rouges, les pruneaux, les amandes, la coco râpée, les avocats, les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, rouges ou noirs, etc.).

8. conseils bonus

- N'oubliez pas de boire beaucoup d'eau lorsque vous augmentez votre consommation de fibres, puisque l'effet des fibres sur le transit est lié à l'absorption d'eau, donc en cas de faible apport d'eau une augmentation de la consommation de fibres peut au contraire augmenter le risque de constipation.
- Évitez les aliments transformés et riches en sucre : Les aliments transformés et riches en sucre peuvent nuire à votre santé globale et à votre récupération post-partum. Essayez de privilégier les aliments frais et non transformés autant que possible.





CHAPITRE 2

L'alimentation émotionnelle

QU'EST CE QUE L'ALIMENTATION EMOTIONNELLE?

L'alimentation émotionnelle est un phénomène courant qui peut survenir pendant le post-partum en lien avec le stress, la fatigue, la dépression, les émotions...

Ce type d'alimentation fait référence au fait de prendre de la nourriture en réponse à un déclencheur émotionnel, en opposition à un signe de faim ou une envie de manger physiologique.

La nourriture serait alors utilisée pour apaiser ou soigner un ressenti déplaisant, par un mécanisme de réconfort lié à la prise alimentaire.

Pour autant, l'alimentation émotionnelle reste un comportement assez commun qui n'est pas obligatoirement problématique.

Elle devient problématique lorsque la personne éprouve une souffrance psychique du fait de ces prises alimentaires.

NB: Les pulsions alimentaire peuvent survenir, dans la majorité des cas, en lien avec un manque d'apport calorique et nutritionnel, dans ce contexte il ne s'agit pas d'une alimentation émotionnelle mais d'un signe que vous devez nourrir votre corps.



QUELLES SONT LES SOLUTIONS ?

1ère étape EN PRENDRE CONSCIENCE

Prendre conscience des émotions, les identifier et les nommer.
Repérer dans quel contexte et ce qu'elles engendrent.

Vous pouvez ainsi noter sur un petit carnet au fur et à mesure des jours ce que vous ressentez, les pensées associées, le ou les contextes et les comportements qui en découlent.

Emotions	Pensées associées	Contexte	Comportements
Tristesse	Je me sens nul, inutile, je n'y arrive pas	Je suis seule et mon bébé pleure et n'arrive pas à se calmer	Je commande de la junk food
Anxiété	Je ne me sens pas à la hauteur	J'ai l'impression que mon bébé ne mange et ne dort pas assez,	Je mange des sucreries, gâteaux

2ème étape

IDENTIFIER SI LES COMPORTEMENTS SONT PROBLEMATIQUES

Cela peut correspondre à un mal-être, en lien avec une prise de poids ou des problématiques de santé, mais aussi au fait de répéter trop souvent ce comportement, quels que soient l'émotion ou le contexte.

L'idée sera alors de trouver des attitudes alternatives, en fonction du contexte et des possibilités!

On apprend ainsi à multiplier et diversifier ses réponses face à la tristesse, la colère, la joie, le culpabilité, l'anxiété...

Plusieurs outils peuvent alors être utiles. Attention, ces stratégies ne seront pas efficaces pour tout le monde, et c'est normal.

N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel pour vous aider.



QUELQUES MÉTHODES

Les comportements alternatifs

Prendre une douche, sortir prendre l'air, faire un mandala, extérioriser par me sport, chanter... Encore une fois, à chacun sa méthode pour trouver ce qui nous procure du bien être. Je peux ainsi ajouter une colonne à mon tableau: mes stratégies alternatives.

Emotions	Pensées associées	Contexte	Comportements	Comportements alternatifs
Tristesse	Je me sens nul, inutile, je n'y arrive pas	Je suis seule et mon bébé pleure et n'arrive pas à se calmer	Je commande de la junk food	Je prend une douche en écoutant de la musique puis je sors avec une copine
Anxiété	Je ne me sens pas à la hauteur	J'ai l'impression que mon bébé ne mange et ne dort pas assez,	Je mange des sucreries, gâteaux	Je fais une séance de sport

La cohérence cardiaque

Il s'agit d'une méthode de respiration qui vise à rééduquer le système nerveux autonome.

Concrètement, l'exercice va ralentir le rythme cardiaque, en régulant les respirations et en favorisant la durée de l'expiration sur celle de l'inspiration (6 respirations par minutes pendant 5 minutes), et induire un état d'apaisement. L'idéal consiste à faire cet exercice 2 à 3 fois par jour pendant 5 minutes et de pratiquer le méthode régulièrement.



La respiration carrée

Elle se fait en 4 temps, de préférence assise de façon confortable. L'exercice sera de répéter autant de temps que vous en ressentez le besoin.

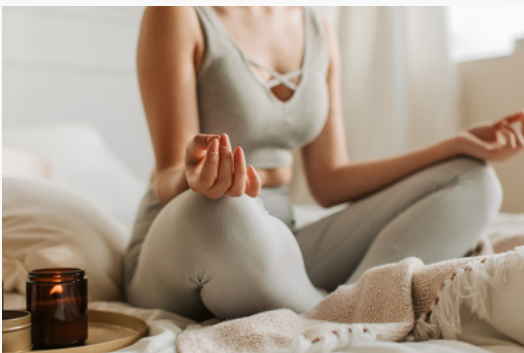
1er temps: on inspire par le nez

2ème temps: on bloque son souffle

3ème temps: on expire par le nez

4ème temps: on bloque les poumons vides

La méditation



Vous pouvez prendre un temps pour écouter une séance de méditation ou de relaxation via un podcaste ou de nombreuses plateformes ou applications.

ROC = Ralentir - Observer - Choisir

Dans une situation ou un contexte problématique, vous pouvez essayer ce protocole. Pour cela Il vous faudra procéder par étape:

1) ralentir : lorsqu'une situation/ une émotion / un contexte est difficile à gérer, il est important de vous arrêter.

Prend le temps d'effectuer quelques respirations abdominales, lentes et conscientes. Il s'agit de ne pas te laisser embarquer dans l'urgence

2) observer: essaye de repérer vos sensations corporelles, celles qui vous indique que quelque chose s'est "allumée": le souffle court, le cœur qui palpite. Observez ensuite vos pensées: elles vous sont familières ? Essayez de prendre de la distance avec elles en ajoutant "j'ai la pensée que..." Prenez maintenant conscience de vos émotions: Ressentez vous de la peur, de la colère, de la pression, de la culpabilité...? Enfin, portez votre attention sur votre tendance à agir: quel est le comportement que vous aurez envie d'adopter en réaction ?

3) Choisir: Vous avez toujours le choix! Posez vous les bonnes questions: Qu'est ce que ferait la personne que vous voulez être dans cette situation?

Le protocole ROC demande un peu d'entraînement.

lorsque nous n'arrivons pas à trouver les bons mots ou les bons comportements, nous pouvons prendre un peu de hauteur et nous demander ce que nous aurions dit ou conseillé à un ami dans un telle situation. Comme par magie, nous les trouvons plus aisément.

LES CLÉS D'UN BON ETAT D'ESPRIT

- **Garder à l'esprit que nous sommes des êtres libres.**

Notre corps nous appartient. Personne ne doit nous imposer de manger tel ou tel aliment. La manière dont nous nourrissons notre corps nous regarde et ne regarde **QUE** nous. Seul le souhait de prendre soin de soi est une raison valable pour changer d'alimentation.

- **Penser à ajouter plutôt que supprimer**

Se focaliser sur les aliments à réduire ou à supprimer risque d'activer le cerveau en mode survie. Plutôt que se répéter tous les matins qu'il faut manger moins de sucre, il est préférable de penser à ajouter des aliments pour améliorer notre nutrition. Par exemples: augmenter les fruits et légumes, les féculents complets, les légumineuses...

- **Sortir de la logique des régimes et des recettes minceur**

Une alimentation santé n'est pas une alimentation allégée, pauvre en graisses et assujettie à la maîtrise des calories. Ce cliché doit être balayé. Le contrôle et la privation ne peuvent entraîner que des altérations de l'humeur, mais aussi du comportement alimentaire. La frustration est certainement la cause la plus importante d'excès et des comportements compensatoires.

- **Regarder la situation dans sa globalité**

Nous avons la fâcheuse tendance à nous focaliser sur nos erreurs. Il est important de prendre du recul et d'apprendre à considérer notre alimentation à l'échelle de la semaine et non du repas.

- **Avoir sur soi un regard bienveillant**

Le changement demande du temps, il nous confronte à des difficultés que nous devons traverser et que nous n'avons pas envisagées. Parfois, nous revenons en arrière, et nos vieilles habitudes reprennent le dessus. Être un bon camarade pour soi-même, c'est s'encourager, se soutenir, se fixer de petits objectifs pour se donner confiance.



CHAPITRE 3

Quelques conseils pratiques

1

Préparez des repas à l'avance

- Essayer d'organiser vos repas à l'avance et pensez à congeler en portions individuelles
- Prévoyez de cuisiner de grande quantité pour en avoir pour plusieurs jour. idée du batch cooking

2

Préparez vos collations

- Prévoyez et préparez vos collations saines comprenant des fruits coupés, des noix, des barres de céréales, des fruits secs, des oléagineux et des yaourts / fromages.

3

Prévoyez des repas simple

- Choisissez des repas simples à préparer et facile à assembler, comme des salades, des wraps ou des bols de céréales complètes.
- Ayez des éléments préparés, comme des légumes coupés, pour faciliter l'assemblage (pensez aux légumes surgelés (non cuisiné), aux conserves de légumineuses...)



4

Priorisez l'Hydratation

- Ayez toujours une gourde d'eau à portée de main pour faciliter l'hydratation constante.
- Ajoutez des tranches de citron ou de concombre pour donner un goût agréable à l'eau.

5

Simplifiez les portions

- Préparez des repas en portions individuelles pour éviter le gaspillage et faciliter le réchauffage.
- Utilisez des contenants réutilisables pour stocker les repas préparés.

6

Planifiez les Repas

- Créez un calendrier hebdomadaire pour planifier les repas à l'avance.
- Incluez une variété d'options pour garantir une alimentation équilibrée.
- Utilisez des services de courses en ligne pour simplifier l'approvisionnement en produits frais et d'épicerie.





CHAPITRE 4

Mes indispensables organisation

JOURNAL GRATITUDE

DATE: _____

S L M M J V S

AUJOURD'HUI, JE SUIS RECONNAISSANT POUR:

- _____
- _____
- _____

HYDRATATION



MON HUMEUR



NOTES / NE PAS OUBLIER

MES AFFIRMATIONS POSITIVES

- _____
- _____
- _____
- _____

MES FIERETÉS

- _____
- _____
- _____
- _____

MON SOMMEIL (Heure)



MES MENUS

SEMAINE:

DATE :

LUNDI

MARDI

LISTE DE COURSES

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE



LISTE DE COURSE

LÉGUMES <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	PROTÉINES <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	PRODUITS LAITIERS <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---	---

FRUITS <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	FÉCULENTS <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	AUTRES <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--	---	--

NOTE <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
--



CONCLUSION

J'espère que ce guide vous aidera au quotidien, vous donnera des idées ou des clés pour traverser cette tempête. Après la pluie, viens toujours le beau temps!

Rappelez vous que vous êtes humain, vous faites ce que vous pouvez et c'est déjà super !

Si vous avez besoin d'être accompagné ou si vous avez des questions, n'hésitez pas à revenir vers moi.