

Source : <https://deavita.fr/bien-etre/soin-post-partum-plantes-avoir-premieres-semaines-apres-accouchement-461295/>

## **Soin post-partum : 7 plantes à avoir à portée de main les premières semaines après l'accouchement**

Auteur: Hélène Proux PUBLIÉ LE JUIN 4, 2022 @ 6:00

Récemment, on parle beaucoup de l'intégration de la phytothérapie pour accélérer le rétablissement du corps après l'accouchement. En outre, pour tout autre traumatisme majeur, qu'il soit chirurgical ou non, la plupart des médecins recommandent le repos pour récupérer et la physiothérapie pour se reconstruire. Pourtant, lorsqu'il s'agit du soin post-partum, quand vous cherchez à gérer la douleur, prévenir les infections, stimuler la production de lait, améliorer l'humeur ou faciliter le sommeil, il existe une solution à base de plantes pour chacun de ces problèmes. Découvrez les tisanes à consommer pour passer plus facilement par cette période de six semaines.

- 1 Les plantes médicinales à utiliser dans le soin post-partum
  - 1.1 Plantes post-accouchement : Fenugrec pour stimuler la lactation
  - 1.2 Soin post-partum : Bienfaits de la Schisandra pour la période après l'accouchement
  - 1.3 Se rétablir naturellement après l'accouchement avec le basilic sacré
  - 1.4 Tisane post-accouchement de racines de ginseng
  - 1.5 Soin post-partum : Feuille d'ortie
  - 1.6 Feuille de framboisier après grossesse
  - 1.7 Comment la paille d'avoine peut être utile pendant la période post-natale ?

### **Les plantes médicinales à utiliser dans le soin post-partum**

Les herbes sont utilisées depuis des siècles comme moyen de guérison et, à ce jour, des études montrent que certaines variétés ont des résultats équivalents (voire meilleurs) à ceux des interventions pharmacologiques. Lisez ce qui suit pour en savoir plus sur les 7 plantes médicinales à conserver dans votre kit de rétablissement et de soin post-partum.

### **Plantes post-accouchement : Fenugrec pour stimuler la lactation**



Le fenugrec, que l'on trouve souvent sous forme de thé, est un galactagogue, c'est-à-dire une substance qui fait monter le lait. Il s'agit en fait de l'une des premières herbes répertoriées, qui remonte à l'époque de l'Égypte ancienne.

De fait, pour de nombreuses personnes qui allaitent, les tisanes pour la lactation leur donnent juste assez d'énergie pour continuer. Vous pouvez essayer les thés avec du fenugrec si vous :

- reprenez le travail et avez besoin de stimuler votre production.
- remplissez votre congélateur.
- avez une baisse temporaire de vos réserves en raison de vos menstruations, d'une maladie ou d'une poussée de croissance du bébé.

### **Soin post-partum : Bienfaits de la Schisandra pour la période après l'accouchement**



Votre corps est particulièrement sujet aux infections après la naissance, que vous accouchiez par voie vaginale ou par césarienne. Ainsi, la plupart des prestataires de soins recommandent d'éviter toute pénétration vaginale, y compris les tampons, pendant les 6 semaines suivant l'accouchement, sous risque de complications. Dans ce contexte, l'utilisation d'adaptogènes pour renforcer votre système immunitaire peut aider à combattre les bactéries qui pénètrent dans l'organisme. La schisandra, qui regorge d'antioxydants et de polyphénols, constitue un excellent mécanisme de défense naturel. C'est également une superbe herbe pour favoriser la guérison post-partum.

## Se rétablir naturellement après l'accouchement avec le basilic sacré



Les adaptogènes ont des propriétés stimulantes pour l'humeur, qui peuvent contrer les pics émotionnels accompagnant le processus post-natal. Bien sûr, cela ne veut pas dire que le basilic va guérir la dépression post-partum, mais il est certainement un soutien qui fournit la stabilité et le calme pendant les hauts et les bas. Le basilic sacré est également un galactagogue et peut être utile pour stimuler la production de lait. On le trouve le plus souvent sous forme de thé.

## Tisane post-accouchement de racines de ginseng



Dans le cadre de la médecine traditionnelle chinoise, le ginseng est recommandé une fois que les saignements ont cessé, en tant que plante reconstituant l'énergie. Alors, au lieu de prendre une tasse de café, essayez plutôt un thé au ginseng pour améliorer la résistance au stress et réduire l'épuisement.

## Soin post-partum : Feuille d'ortie



La feuille d'ortie est l'une des plantes les plus nourrissantes qui soient. Elle regorge de vitamines et de minéraux, notamment de calcium, de magnésium, de zinc, de fer, de sélénium et de vitamines B. L'ortie est un médiateur de l'inflammation et de l'histamine et agit comme un diurétique et un laxatif naturel léger. Elle donne de l'énergie sans caféine, renforce les glandes surrénales et favorise une bonne production de lait. Les sages-femmes traditionnelles utilisaient des **infusions d'ortie** pour réduire les saignements post-partum.

## Feuille de framboisier après grossesse



La feuille de framboisier est de plus en plus populaire comme tonique utérin pendant la grossesse, mais ses bienfaits se prolongent certainement dans la période post-partum. Cette herbe astringente aide à restaurer le tonus des muscles utérins et pelviens, peut freiner les saignements excessifs et stimuler la cicatrisation des **plaies**. Elle contient des formes hautement biodisponibles de calcium, de magnésium, de zinc, de potassium, de **vitamine C**, de fer et de vitamines B.

## Comment la paille d'avoine peut être utile pendant la période post-natale ?



Enfin, nous avons la paille d'avoine. Il s'agit d'une herbe qui peut arrêter les saignements et favoriser la cicatrisation des plaies. Elle traite l'épuisement nerveux, nourrit le corps et reconstruit les glandes surrénales, ce qui augmente l'attention et diminue le brouillard cérébral. Elle est riche en calcium, magnésium, fer et vitamines B, que nous perdons rapidement en période de stress. De plus, elle contient de la silice, qui est un composant majeur des cheveux et des ongles. Diurétique doux, la paille d'avoine protège la muqueuse intestinale et réduit les crampes menstruelles et les maux de tête hormonaux.