



bloom mama

# Les 6 premières semaines post-partum

Un guide complet pour ta guérison — corps, esprit & identité

*Tu n'as pas besoin de « retrouver ton corps d'avant ». Tu as besoin d'être soutenue.*

Ton corps

Semaines 1–2

Semaines 3–4

Semaines 5–6

Périnée

Césarienne

Diastasis

Santé mentale

Allaitement

Nutrition

Sommeil

Rituel quotidien

bloommama.app



UN MOT DE LA FONDATRICE

## J'ai écrit ce guide parce que j'en avais besoin.

---

J'ai créé Bloom Mama depuis mon lit. Après ma césarienne en urgence en décembre 2025, je suis rentrée chez moi avec mon fils et une brochure — et presque rien d'autre. Personne ne m'a expliqué ce qui était normal. Personne ne m'a dit quand m'inquiéter. Personne ne m'a aidée à me sentir moins seule à 3 heures du matin.

Alors j'ai créé ce que j'aurais voulu avoir. Ce guide est la conversation que j'aurais aimé qu'on ait avec moi — honnête, calme, fondée sur des preuves, et à tes côtés. Tu n'as pas besoin d'être « réparée ». Tu as besoin d'être soutenue.

Je suis tellement contente que tu sois là.

— *Imane*

FONDATRICE, BLOOM MAMA

## Ce que tu vas trouver ici

### 01 Ce qui se passe dans ton corps

Changements physiques, hormones & signes d'alerte

---

### 02 Semaines 1–2 : mode survie

Repos, protection & ce qui compte vraiment

---

### 03 Semaines 3–4 : reconnexion

Mouvement doux & conscience émotionnelle

---

### 04 Semaines 5–6 : force douce

Reconstruire la confiance & le centre

---

### 05 Ton périnée

Pourquoi c'est essentiel & comment commencer

---

### 06 Après une césarienne

Conseils spécifiques pour la naissance abdominale

---

### 07 Le diastasis des grands droits

Comprendre et traiter la séparation abdominale

---

### 08 Récupération émotionnelle

Baby blues, DPP & demander de l'aide

---

### 09 Nourrir bébé sans pression

Allaitement, biberon & soutien

---

### 10 Nourrir ton corps

Que manger & pourquoi ça compte maintenant

---

### 11 La réalité du sommeil

Stratégies & reset du système nerveux

---

### 12 Ton rituel quotidien doux

Une petite chose à la fois

---

## Les six premières semaines en un coup d'œil

*La guérison n'est pas linéaire, mais voici à peu près à quoi t'attendre. C'est une boussole, pas une échéance.*



La majorité de la guérison interne — couches de la césarienne, périnée, paroi abdominale — continue pendant 6 à 18 mois. Le contrôle des 6 semaines est une ligne de départ, pas une ligne d'arrivée. En France, n'oublie pas tes 10 séances de rééducation du périnée prises en charge par l'Assurance Maladie.

# 01

## CHAPITRE UN

# Ce qui se passe dans ton corps

*Comprendre ce qui t'arrive, c'est se rendre plus douce avec soi-même.*

## Les premières 24 à 72 heures

Juste après l'accouchement, ton corps entame un bouleversement hormonal massif. L'œstrogène et la progestérone — au plus haut pendant la grossesse — chutent brutalement. Cette chute déclenche la montée de lait, mais contribue aussi à la vulnérabilité émotionnelle des premiers jours. Ton utérus commence à se rétracter (l'involution utérine), ce que tu peux ressentir comme des crampes, surtout pendant les tétées (les fameuses « tranchées »).

- **Les lochies (saignements post-partum)** — normales jusqu'à 6 semaines. Rouges, puis roses, puis blanches/jaunes.
- **Les tranchées** — contractions utérines, plus fortes aux grossesses suivantes et pendant l'allaitement.
- **Douleur périnéale ou cicatrice de césarienne** — toutes deux normales, elles doivent s'améliorer chaque jour.
- **Sueurs nocturnes** — ton corps évacue l'excès de liquide de grossesse. Complètement normal.
- **Engorgement** à la montée de lait, généralement jour 2 à 5. Feuilles de chou et douches tièdes soulagent.

## Hormones & humeur

L'effondrement hormonal après l'accouchement est réel et significatif. La progestérone chute de plus de 100 fois dans les 24 heures qui suivent la naissance. Combiné à la privation de sommeil, à la récupération physique et à un immense ajustement psychologique, c'est pour cela que se sentir en larmes, anxieuse ou submergée pendant les deux premières semaines est si fréquent. **C'est de la biologie, pas un signe que quelque chose ne va pas chez toi.**

### SIGNAUX D'ALERTE — CONSULTE AUJOURD'HUI

- ❗ Saignements abondants imprégnant plus d'une serviette par heure pendant 2 heures ou plus
- ❗ Pertes nauséabondes, fièvre au-dessus de 38°C, ou douleur/gonflement d'une seule jambe
- ❗ Plaie qui semble infectée (chaude, rouge, suintante, qui s'ouvre)
- ❗ Impossibilité d'uriner ou douleur extrême en urinant
- ❗ Signes de psychose post-partum (confusion, hallucinations, sautes d'humeur rapides) — **appelle le 15 immédiatement**

# 02

## CHAPITRE DEUX

### Semaines 1–2 : mode survie

*Priorité : repos, protection, et accepter l'aide.*

#### La phase du « cocon »

Dans de nombreuses cultures, les 40 premiers jours post-partum sont considérés comme une période protégée, sacrée. On n'attend pas de toi que tu fonctionnes — on attend de toi que tu guérisses. La société occidentale moderne a en grande partie abandonné cette idée, mais pas ton corps. Biologiquement, c'est la période de réparation la plus intense de ta vie.

#### À FAIRE

- ✓ Reste allongée autant que possible
- ✓ Accepte chaque proposition d'aide
- ✓ Mange chaud, des plats faciles à digérer
- ✓ Bois 2 à 3 litres d'eau par jour
- ✓ Limite les visites — protège ton énergie

#### À ÉVITER

- ✗ Monter les escaliers plus d'une ou deux fois par jour
- ✗ Porter quelque chose de plus lourd que ton bébé
- ✗ Les tâches ménagères — saute-les complètement si possible
- ✗ Rester assise longtemps sur tes cicatrices
- ✗ Conduire pendant au moins 6 semaines (surtout après césarienne)

#### Récupération physique — ce qui est normal

- Les lochies sont encore abondantes et rouges — change la serviette toutes les 2 à 4 heures
- S'asseoir, marcher et se tenir debout peuvent toutes être inconfortables
- Tu peux te sentir tremblante, en larmes ou submergée — surtout jours 3 à 5 (baby blues)
- L'engorgement mammaire culmine vers le 3e–5e jour — allaite ou tire-lait fréquemment
- Les selles peuvent tarder — fibres, hydratation et mouvement doux aident



*Ton seul travail en ce moment, c'est de guérir. Tout le reste peut attendre.*

# 03

## CHAPITRE TROIS

### Semaines 3–4 : reconnexion

*Priorité : conscience douce, mouvement léger, contrôles émotionnels.*

#### Ce qui change dans ton corps

À la 3e semaine, les lochies devraient s'éclaircir vers un rose ou un brun. Ton utérus est à peu près revenu à sa position d'avant grossesse. En cas d'accouchement par voie basse, la douleur périnéale devrait diminuer. Les plaies de césarienne se referment en surface, mais la guérison interne continue pendant des mois. La fatigue reste importante — c'est totalement normal.

#### Mouvement — par où commencer

- **Petites marches douces** : 5 à 10 minutes, terrain plat, allure confortable — augmente progressivement
- **Respiration diaphragmatique** : allongée, inspire profondément dans le ventre, expire lentement. 5 min/jour
- **Étirements doux** : rotations du cou, des épaules, pompes de cheville pour la circulation
- **Escaliers** : autorisés, prends ton temps et tiens la rampe
- **Pas encore** : course à pied, HIIT, port de charges, abdos, gainage

#### CONTRÔLE ÉMOTIONNEL QUOTIDIEN

Est-ce que j'ai mangé quelque chose de nourrissant aujourd'hui ? Est-ce que j'ai eu une conversation avec un autre adulte ? Est-ce que je me sens persistamment triste ou anxieuse — pas juste fatiguée ? Est-ce que je me sens connectée à mon bébé, même imparfaitement ? Y a-t-il quelque chose dont j'ai besoin et que je n'ai pas demandé ?



*Dans cette phase, le progrès se mesure en heures, pas en semaines.*

# 04

## CHAPITRE QUATRE

### Semaines 5–6 : force douce

*Priorité : reconstruire en douceur — le corps et la confiance ensemble.*

#### La visite des 6 semaines — à quoi t'attendre

La consultation post-natale des 6 semaines n'est pas un feu vert pour « reprendre comme avant ». C'est un minimum de sécurité. Ton périnée, tes muscles abdominaux et ton profil hormonal ne sont peut-être pas prêts pour de l'exercice à fort impact avant 3 à 6 mois — voire davantage si tu allaites (la relaxine reste élevée). **En France, c'est aussi le moment où ton médecin te prescrit tes 10 séances de rééducation du périnée chez un·e sage-femme ou kinésithérapeute — prises en charge à 100 % par l'Assurance Maladie. Ne saute pas cette étape.**

#### TU PEUX COMMENCER

- ✓ Marches plus longues — jusqu'à 20 à 30 minutes à allure confortable
- ✓ Exercices de périnée (Kegels) — 3 séries de 10, en tenant 5 secondes
- ✓ Centre profond doux : glissés de talon, levés de jambe, dead bug (sans douleur)
- ✓ Yoga ou Pilates post-natal — cours spécifiquement post-partum
- ✓ Natation — une fois les saignements arrêtés et les plaies cicatrisées

#### PAS ENCORE

- ✗ Course à pied, sauts ou exercice à fort impact
- ✗ Port de charges lourdes (plus de 10 kg)
- ✗ Abdos classiques, crunchs ou planches complètes
- ✗ Reprendre ton volume d'entraînement d'avant grossesse
- ✗ Tout ce qui provoque douleur, pesanteur ou fuites



*Reconstruire lentement, c'est construire quelque chose qui dure.*

# 05

## CHAPITRE CINQ

# Ton périnée

*L'une des parties les plus importantes — et les plus négligées — de la récupération.*

## Qu'est-ce que le périnée ?

Le périnée est un hamac musculaire qui s'étend à la base de ton bassin. Pendant la grossesse, il porte le poids de ton bébé en pleine croissance. Lors d'un accouchement par voie basse, il s'étire de façon extraordinaire. Même avec une césarienne, la grossesse seule cause un stress important. Une faiblesse à ce niveau affecte le contrôle vésical, le transit, le confort sexuel et la stabilité du centre — souvent pendant des années si elle n'est pas prise en charge.

## Signes que ton périnée a besoin d'attention

- Fuites urinaires en toussant, éternuant, riant ou sautant
- Envie soudaine et forte d'uriner, difficile à différer
- Sensation de pesanteur ou de « boule » dans le vagin (peut indiquer une descente d'organes)
- Douleur ou inconfort pendant les rapports (quand tu y reviendras)
- Difficulté à vider complètement vessie ou intestins

## Comment faire un exercice de Kegel

- 1 Trouve les muscles**  
Imagine arrêter le jet d'urine — ce sont ces muscles-là.
- 2 Soulève et tiens**  
Soulève doucement vers l'intérieur et vers le haut. Tiens 5 secondes. Ne bloque pas ta respiration.
- 3 Relâche complètement**  
Lâche complètement — le relâchement est aussi important que la contraction.
- 4 Répète**  
10 répétitions, 3 fois par jour. Augmente jusqu'à 10 secondes de maintien sur plusieurs semaines.
- 5 Ajoute des flicks rapides**  
Contractions courtes et nettes (1 seconde) × 10 — renforce le réflexe.

### IMPORTANT : CONSULTE UN·E PROFESSIONNEL·LE DE LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE

- ❗ Les Kegels seuls ne suffisent pas pour tout le monde — certaines ont un périnée hypertonique (trop serré)

# 06

## CHAPITRE SIX

# Après une césarienne

*Programmée ou en urgence — la naissance abdominale est une chirurgie majeure.*

## Ce qui se passe à l'intérieur

Une césarienne traverse sept couches de tissu : peau, graisse, fascia, gaine des grands droits, muscles abdominaux (écartés, pas coupés), péritoine et utérus. Chaque couche cicatrise à son propre rythme. La cicatrice externe peut sembler guérie en 6 semaines — mais la guérison interne continue pendant 12 à 18 mois. Les nerfs autour de la cicatrice peuvent rester engourdis, hypersensibles ou démanger pendant des mois, le temps de se régénérer. C'est totalement normal.

### À FAIRE

- ✓ Garde la plaie propre et sèche les 2 premières semaines
- ✓ Porte des sous-vêtements en coton à taille haute
- ✓ Soutiens ta cicatrice en toussant ou en riant
- ✓ Massage de la cicatrice à partir de la semaine 6+ (une fois bien cicatrisée)
- ✓ Surveille les signes d'infection chaque jour

### À ÉVITER

- ✗ Conduire — 6 semaines minimum
- ✗ Porter plus lourd que ton bébé
- ✗ Les escaliers plus que nécessaire au début
- ✗ La natation tant que la plaie n'est pas complètement fermée
- ✗ L'exercice à fort impact pendant 3 à 6 mois

## Massage de la cicatrice — à partir de 6 à 8 semaines

Une fois la plaie complètement refermée (ni croûtes, ni zones ouvertes), un massage doux aide à prévenir les adhérences — du tissu cicatriciel interne qui peut causer douleur, restriction de mouvement ou problèmes urinaires. Avec un peu d'huile (vitamine E, coco ou rose musquée), bouge doucement le tissu cicatriciel dans toutes les directions — haut, bas, latéralement, en cercles. Commence très doucement, 2 à 3 minutes par jour.

### CONTACTE UN·E PROFESSIONNEL·LE SI TA PLAIE PRÉSENTE

- ❗ Une rougeur qui s'étend au-delà des bords, chaleur ou gonflement
- ❗ Un écoulement jaune ou vert, ou une odeur nauséabonde
- ❗ Une ouverture de la plaie — même partielle
- ❗ Une fièvre supérieure à 38°C accompagnée de changements de la plaie

# 07

## CHAPITRE SEPT

# Le diastasis des grands droits

*La séparation abdominale touche presque 100 % des femmes en fin de grossesse.*

## Qu'est-ce que le diastasis ?

Le diastasis des grands droits (DR) est la séparation des deux colonnes des muscles grands droits (« tablette de chocolat ») le long de la linea alba. Pendant la grossesse, l'utérus écarte ces muscles pour laisser place à ton bébé. Au troisième trimestre, quasiment toutes les femmes enceintes ont un certain degré de séparation. Chez la plupart, il se réduit fortement dans les 8 premières semaines — mais chez beaucoup, il persiste et nécessite une rééducation ciblée.

## Comment t'auto-évaluer (à partir de 6 semaines)

### 1 Allonge-toi sur le dos

Genoux pliés, pieds à plat. Relâche ton ventre.

### 2 Place tes doigts horizontalement

Sur la ligne médiane au niveau du nombril.

### 3 Soulève uniquement la tête

Comme un petit crunch — ne force pas.

### 4 Sens l'écart

Note combien de doigts entrent entre les muscles.

### 5 Vérifie aussi la tension

Un écart avec une bonne tension est moins préoccupant qu'un écart large et mou.

#### CE QUI EST NORMAL — ET CE QUI NE L'EST PAS

Un écart de 1 à 2 doigts avec une bonne tension est généralement bon. Un écart de 3 doigts ou plus, ou tout écart avec une tension insuffisante (sensation molle, spongieuse), justifie un bilan chez un·e kiné spécialisé·e en santé de la femme.

## À éviter en cas de diastasis

- Abdos, crunchs ou tout mouvement qui « bombe » ou « cône » au milieu du ventre
- Port de charges lourdes avant la réduction de l'écart
- Cardio intense ou HIIT avant le retour de la fonction du centre

# 08

## CHAPITRE HUIT

# Récupération émotionnelle & santé mentale

*La partie à laquelle personne ne te prépare — et pour laquelle tout le monde mérite du soutien.*

## Baby blues vs dépression post-partum

Connaître la différence est essentiel. Le baby blues passe. La dépression post-partum (DPP) ne passe pas seule — mais elle se traite très bien, et demander de l'aide n'est pas une faiblesse.

### Baby Blues

- Commence entre le 2e et le 5e jour après la naissance
- Larmes, irritabilité, sentiment d'être submergée
- Se résout seule en 2 semaines
- Liée à la chute hormonale
- Très fréquent — jusqu'à 80 % des mères

### Dépression Post-Partum (DPP)

- Peut commencer à n'importe quel moment la 1ère année
- Humeur basse persistante, vide, anxiété
- Ne se résout pas sans accompagnement
- Affecte le lien et le fonctionnement quotidien
- Touche 1 mère sur 5 — et se traite

## Parle à un·e professionnel·le si tu ressens

- Une tristesse, un vide ou un désespoir persistant pendant plus de 2 semaines
- Une anxiété qui te submerge ou semble hors de contrôle
- Des pensées intrusives sur le fait de te faire du mal ou de faire du mal à ton bébé — fréquentes dans la DPP/APP, **ce n'est pas ta faute**
- Un sentiment de déconnexion complète d'avec ton bébé
- Une incapacité à dormir même quand bébé dort, ou un sommeil excessif
- Le sentiment que ta famille serait mieux sans toi



*La DPP n'est ni une faiblesse ni un échec. C'est une maladie — et elle se soigne.*

# 09

## CHAPITRE NEUF

# Nourrir bébé sans pression

*Un bébé nourri, c'est l'essentiel. Une maman soutenue, c'est essentiel aussi. Les deux comptent.*

## Allaitement — ce qu'on ne te dit pas

L'allaitement est naturel mais pas toujours facile. Problèmes de prise du sein, douleurs aux mamelons, engorgement, hyperlactation, hypogalactie, tétées groupées... tout cela peut rendre les premières semaines difficiles. Cela ne veut pas dire que tu échoues. Cela veut dire que ton bébé et toi apprenez une nouvelle compétence ensemble — souvent épuisées. La plupart des problèmes se résolvent avec le bon soutien.

- Contacte une consultante en lactation IBCLC pour les problèmes de prise du sein — un soutien précoce change tout
- Les tétées groupées (toutes les 30 à 60 min) sont normales en pic de croissance — pas un signe de manque de lait
- Lanoline ou lait maternel sur les mamelons après les tétées aide à cicatriser
- Allaites à la demande (8 à 12 fois par 24 h les premières semaines) pour installer la lactation
- Le frein de langue est fréquent et peut gêner l'allaitement — fais vérifier

### SI TU CHOISIS OU AS BESOIN DU BIBERON

Le biberon est un choix totalement valable. Ton bébé va s'épanouir, et tu mérites de nourrir comme cela convient à ta famille, sans culpabilité. Si tu arrêtes l'allaitement : diminue progressivement si possible pour éviter la mastite, porte un soutien-gorge adapté, et attends-toi à un peu d'inconfort pendant quelques jours.

## Te nourrir toi pendant l'allaitement

- L'allaitement demande environ 500 calories supplémentaires par jour — mange, ne restreins pas
- Hydrate-toi : un grand verre d'eau à chaque tétée
- Les aliments riches en fer aident contre la fatigue post-natale (viande rouge, lentilles, épinards)
- Les oméga-3 (poissons gras, lin) soutiennent ton humeur et le développement cérébral de bébé



*Quelle que soit la façon dont tu nourris ton bébé — tu le fais avec amour.*

# 10

## CHAPITRE DIX

# Nourrir ton corps

*La nourriture est un médicament. Bien manger n'est pas un luxe — c'est de la récupération.*

## Pourquoi la nutrition compte tant en post-partum

Ton corps cicatrise des tissus, produit des hormones, allaite peut-être, et fonctionne sur un sommeil haché — en même temps. La nutrition influence directement la cicatrisation, l'énergie, l'humeur, la lactation et la vitesse de récupération. **Ce n'est absolument pas le moment de restreindre ou de vouloir « retrouver ton corps d'avant ».**

## Les nutriments à privilégier

- **Fer** : compense la perte de sang — viande rouge, lentilles, épinards, céréales enrichies
- **Protéines** : indispensables à la réparation tissulaire — œufs, poisson, poulet, légumineuses, yaourt grec
- **Calcium** : surtout si tu allaites — produits laitiers, amandes, brocoli
- **Oméga-3** : soutient l'humeur, réduit le risque de DPP — saumon, maquereau, noix
- **Vitamine D** : la carence est très fréquente après l'accouchement — un complément de 400 à 800 UI/jour est largement recommandé
- **Folates / vitamines B** : réparation cellulaire et énergie — légumes verts, œufs, céréales complètes
- **Zinc** : immunité et cicatrisation — graines de courge, viande, pois chiches

### QUAND CUISINER SEMBLE IMPOSSIBLE

Cuisine en avance pendant la grossesse, ou demande à tes proches d'apporter des repas les premières semaines. Le porridge du matin, les smoothies et les soupes en un pot demandent presque aucun effort. Garde des en-cas accessibles — fruits secs, fruits, fromage, œufs durs près de ton coin allaitement. Les plats chauds sont préférables aux plats froids ; ils soutiennent la digestion et la chaleur en récupération.



*Chaque chose nourrissante que tu manges est un acte de soin envers toi-même.*

# 11

## CHAPITRE ONZE

# La réalité du sommeil

*La privation de sommeil est vraiment dure. La comprendre aide à mieux la traverser.*

## Ce que la privation de sommeil te fait réellement

Perdre 2 à 3 heures de sommeil par nuit a le même effet cognitif que d'être en état d'ébriété légale. Cela altère la mémoire, la régulation émotionnelle, la tolérance à la douleur, la prise de décision et l'immunité. Savoir cela n'est pas fait pour t'inquiéter — c'est fait pour t'expliquer pourquoi tu te sens comme tu te sens. **Tu n'es pas cassée. Tu es sévèrement privée de sommeil tout en faisant le travail le plus dur de ta vie.**

## Stratégies fondées sur la science

- Privilégie une plage de sommeil plus longue par 24 h (3 à 4 h) plutôt que beaucoup de micro-siestes
- Partage les nuits — même en allaitant, ton partenaire peut rendormir bébé entre les tétées
- Limite les écrans 30 min avant toute fenêtre de sommeil — la lumière bleue bloque la mélatonine
- Garde une chambre sombre et fraîche (16–18°C est optimal)
- Évite la caféine après 14h — sa demi-vie est de 6 heures
- « Dors quand bébé dort » ne marche que si tu le peux — sinon, le repos compte aussi

### TECHNIQUES POUR RÉGULER TON SYSTÈME NERVEUX

**Respiration 4-7-8** : inspire 4 temps, retiens 7, expire 8 — active le système parasympathique. **Scan corporel** : relâche mentalement chaque partie du corps des orteils à la tête. **Eau froide sur les poignets et le visage** : reset rapide du système nerveux autonome. **20 minutes allongée, yeux fermés, est réparateur** — ça n'a pas besoin d'être du sommeil.



*Cette phase est temporaire. Ton sommeil reviendra.*

# 12

## CHAPITRE DOUZE

# Ton rituel quotidien doux

*Un cadre pour les jours les plus durs — quand tout semble trop.*

## La journée minimum viable — juste cinq choses

### 1 S'hydrater

Bois un grand verre d'eau dans les 30 minutes après le réveil.

### 2 Se nourrir

Mange au moins un vrai repas chaud — pas seulement des snacks.

### 3 Bouger

Sors dehors, ne serait-ce que 5 minutes — l'air frais change ton système nerveux.

### 4 Se connecter

Parle à au moins un autre adulte — en personne, au téléphone, peu importe.

### 5 Une pensée bienveillante

Dis-toi quelque chose que tu dirais à une amie.

#### UNE INTENTION DOUCE POUR LA SEMAINE (PAS UNE TO-DO LIST)

**Lundi** : remarquer — de quoi mon corps a-t-il besoin cette semaine ? **Mercredi** : repos actif — 20 minutes d'immobilité intentionnelle. **Vendredi** : se connecter — contacte une personne qui te fait te sentir vue. **Dimanche** : réfléchir — nomme une chose que tu as bien faite cette semaine, aussi petite soit-elle.

#### QUAND AUJOURD'HUI EST VRAIMENT DUR

- ! Tu n'es pas obligée de faire les cinq choses. Fais-en une.
- ! Traverser une journée dure **est** l'accomplissement. Rien d'autre n'est requis.
- ! Demander de l'aide compte comme faire quelque chose — ce n'est pas abandonner.
- ! Appelle ta sage-femme, ton médecin ou la PMI si tu souffres. C'est leur rôle.



*Tu fais quelque chose d'extraordinaire. Les jours les plus durs, continue, simplement.*



**bloom mama**

## Continue ton parcours de récupération

Bloom Mama est ton compagnon post-partum au quotidien — un soutien personnalisé et fondé sur des preuves, à chaque étape.

- **Check-ins quotidiens**

Conseils semaine par semaine adaptés à ton type d'accouchement

- **Programme de récupération complet**

Exercices progressifs et sûrs de la semaine 1 à la semaine 12

- **Rééducation périnée & diastasis**

Programme fondé sur des preuves, sans salle de sport

- **Soutien spécifique césarienne**

Conseils adaptés à la naissance abdominale

- **Bloom AI Assistant**

Pose toutes tes questions, à toute heure — ton compagnon 24/7

- **Santé mentale & suivi de l'humeur**

Check-ins et ressources si tu traverses une période difficile

- **Nutrition & sommeil**

Conseils concrets pour parents épuisés

**[bloommama.app](https://bloommama.app)**

*Tu mérites du soutien chaque jour.*