



Padsicles post-natal



Se glisse entre le vagin et la culotte
pour apaiser la zone après
l'accouchement

En pratique : (préparer en avance puis congeler)

- Serviettes lavables ou bande de tissus bio
- Gel d'aloé vera 100% naturel
- Hydrolat Hammamélis
- Infusion de Camomille
- Boîte hermétique pour congélation
- Papier ciré (facultatif)



Flavie Bousquet



Comment préparer mes padsicles ?

- Mettre à plat les serviettes ou tissus adaptés à vos culottes que vous utiliserez pour le post-natal.
- Imbiber chaque serviette d'infusion de Camomille que vous aurez préalablement fait infuser pendant environ 10 minutes.
- Ajouter l'hydrolat d'Hamamélis (le but étant d'imbiber toute la serviette pas de la noyer)
- Ajouter le gel d'Aloé Vera sur le dessus.
- Disposer vos padsicles dans une boîte hermétique (si besoin de les mettre les uns sur les autres, disposer du papier ciré entre chaque afin qu'ils ne collent pas)
- Placer au congélateur.
- Sorter le padsicle quelques minutes avant de l'utiliser pour apaiser et apporter du réconfort à votre Yoni.

PETIT + : vous pouvez également appliquer directement un peu de lait maternel sur votre Yoni. Le lait maternel contenant vos propres anticorps, il favorisera le processus de guérison.

