

# Le sommeil de la jeune maman



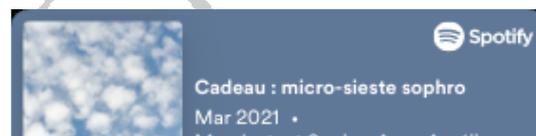
Selon des études réalisées, notamment par l'institut européen de la qualité du sommeil, les parents perdraient 700h de sommeil au cours de la première année de vie de leur enfant. Nous perdrons 2h chaque nuit. Pas étonnant que nous soyons éreintées allant parfois jusqu'à la border line !

Comment retomber dans les bras de Morphée ?

Lorsque bébé fait sa sieste. Oui mais pas toujours, nous en profitons pour faire l'intendance de la maison, lessive, ménage, repas... Alors ?

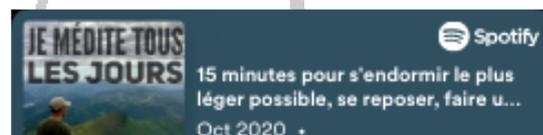
La micro-sieste :

D'une durée très courte, 5 à 10mn, pendant laquelle vous pourriez vous sentir détendue, les yeux fermés au calme. Vous pourriez ressentir un regain d'énergie améliorant votre concentration et bien-être, avec une récupération tant mentale que physique.



La méditation :

10mn de méditation correspondrait à 44mn de sommeil.  
Vous essayez ?



Vous en trouverez sur les différentes plateformes et applications comme petit bambou...

Maman zen, vous connaissez ? Julie Lemaire partage de petits conseils enveloppants et un rituel du soir pour maman fatiguée, en voici le lien :

<https://www.mamanzen.com/wp-content/uploads/2016/09/lphone.jpg>

