

Yes Mama

Checklist · Massage post-partum à Lyon

Le récap pour ne rien oublier, les contacts utiles et la to-do avant, pendant et après votre séance. À garder près de vous ♥

L'essentiel en un coup d'œil

Quand ? Voie basse : 2 à 3 semaines · Césarienne : 6 à 8 semaines · toujours avec l'aval médical

Les soins Suédois, ayurvédique, drainage lymphatique, californien, massothérapie

Les bienfaits Moins de tensions et d'œdèmes, plus de tonus, libération d'ocytocine, moins de stress

Le prix Entre 60 et 120 € la séance · non remboursé par la Sécu, parfois par la mutuelle

La durée Entre 60 et 90 minutes, en trois temps : échange, soin, récupération

Contacts utiles

PMI de Lyon (Protection Maternelle et Infantile) · recommandations locales et accompagnement des jeunes mamans.

lyon.fr → Petite enfance → Service de PMI

♥ L'annuaire des praticiennes

À vérifier (formation, avis, tarifs à jour) avant de réserver.

Baby Blush · Nathalie Couturier LYON 2^e · 6^e

☎ 06 20 50 52 37 · 🌐 babyblush.fr

Postnatal 85 € / 1h30 · rituel 120 €

Un Moment Suspendu · Manon Pineau

LYON 3^e · SATHONAY · DOMICILE

📅 RDV en ligne · 🌐 unmomentsuspendu.com

Prénatal & postnatal 80 € · rebozo 105 €

Céline Peyclit LYON 4^e · MEYZIEU · DOMICILE

☎ 07 69 01 72 71 · 🌐 celinepeyclit.fr

Postnatal 75 € (cabinet) / 100 € (domicile)

Yalad Doula · Raphaèle LYON 4^e · DOMICILE

☎ 06 23 58 57 41 (SMS) · 🌐 yaladdoula.com

Forfait 5 séances 380 € · rebozo 320 €

Moak Herbal · Loriane Dutilleul LYON 4^e

☎ 06 22 12 74 27 · ✉ loriane.moak@gmail.com · 🌐

moakherbal.com

Ressource & Vous · Coline Smaniotto LYON 5^e

🌐 colinesmaniotto.com

Institut Mamma LYON 6^e

☎ 06 23 04 76 14 · ✉ institutmamma@gmail.com · 🌐

institutmamma.fr

Mon Échappée Bulle LYON 6^e

☎ 07 83 33 84 27 · ✉

contact@monechappeebulle.com · 🌐

monechappeebulle.com

Ostéopathie Lyon 8 · Cécile Martin LYON 8^e

☎ 06 40 59 68 42 · 🌐 osteolyon8.fr

Maman & Moi · Sara Zulli VILLEURBANNE · JONS

☎ 06 68 46 26 45 · 🌐 mamanetmoimassage.com

Séance ~ 80 à 120 €

Massage Lyon Bien-être · C. Bertaud

VILLEURBANNE

☎ 07 49 50 15 45 · 🌐 massage-lyon-bienetre.fr

Glyca · Accompagnement périnatal

LYON · EST LYONNAIS · DOMICILE

🌐 glyca.fr

Prénatal & postnatal 80 € / 1h

Le Cocon Doula · C. Rodrigues-Millet

BEAUJOLAIS · VILLEFRANCHE · LYON

🌐 lecocondoula.com

Avant de réserver

- J'ai obtenu le feu vert de mon médecin ou de ma sage-femme
- J'ai vérifié la formation de la praticienne (périnatal / post-partum)
- J'ai lu les avis clients
- J'ai demandé quelle technique de massage est utilisée
- J'ai vérifié si ma mutuelle rembourse ce type de soin

Le jour de la séance

- Je n'ai pas mangé copieusement dans les 2h avant
- Je suis bien hydratée
- J'ai tiré mon lait si j'allaite
- J'ai organisé une garde pour mon bébé
- J'ai prévenu la praticienne de mes zones douloureuses
- J'ai signalé mes éventuelles allergies cutanées
- J'ai prévu un moment calme après la séance

Après la séance

- Je bois beaucoup d'eau pour éliminer les toxines
- Je m'accorde du repos, pas de sport ni d'activité intense
- Je note ce qui m'a fait du bien pour la prochaine fois
- Je laisse un avis si j'ai aimé : ça aide les autres mamans