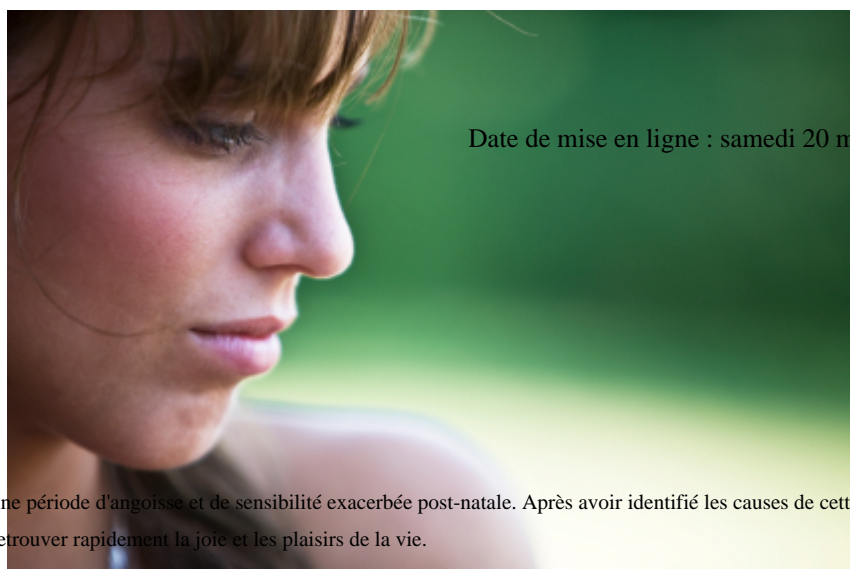


Extrait du titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

<http://www.titange.com/baby-blues.html>

Baby blues : une réaction fréquente des jeunes maman

- Maternité -



Date de mise en ligne : samedi 20 mars 2010

Description :

Le baby blues s'apparente à une période d'angoisse et de sensibilité exacerbée post-natale. Après avoir identifié les causes de cette petite baisse de morale, il peut être utile d'en parler afin de retrouver rapidement la joie et les plaisirs de la vie.

titange astuces bébé pour vos premiers pas dans la vie avec bébé

La définition du Baby blues

Quelques jours après l'accouchement, certaines jeunes maman traversent une petite phase de déprime, caractérisée par une hypersensibilité. Durant cette période, vos sentiments sont exacerbés et un rien vous contrarie, parfois même jusqu'aux larmes. Souvent, les femmes se sentent honteuses de ressentir un mal-être, alors qu'elle devrait être comblée par le bonheur de l'arrivée d'un nouvel enfant. Pourtant, le baby blues ne dévoile ni une attitude égoïste, ni une maladie ! Il s'agit simplement d'une réaction post-accouchement assez courante, mais qui doit faire l'objet d'une certaine attention. Si la période de baby blues perdure au-delà de 15 jours, mieux vaut consulter un spécialiste afin de travailler sur les causes de ce mal-être.

Les causes du baby blues

Diverses causes peuvent être à l'origine d'une petite baisse de morale post-natale. Généralement, le troisième mois de [grossesse](#) est particulièrement éprouvant : insomnies, inquiétudes et organisation de l'arrivée du nouvel enfant, constituent souvent le quotidien des femmes enceintes. Après l'épreuve épuisante de l'accouchement, il n'est pas surprenant qu'une jeune maman puisse ressentir une hypersensibilité. Le baby blues peut également avoir des causes hormonales. En effet, après la naissance de votre [bébé](#), votre taux de progestérone baisse d'un coup, provoquant ainsi une perturbation de votre horloge interne et par conséquent, de vos sentiments. Enfin, les nouvelles responsabilités d'une jeune maman, peuvent être aussi à l'origine d'un baby blues.

Les remèdes du baby blues

Généralement, un baby blues se traduit par des angoisses et une sensibilité exacerbée passagères. Toutefois, ces symptômes peuvent traduire un mal plus profond comme la dépression où la joie de vivre et les relations sociales sont terriblement affectées. Afin d'éviter qu'un baby blues, ne cache une anxiété plus grave, le moyen le plus utile est d'en parler à votre entourage. Il serait tellement dommage de gâcher son plaisir d'avoir un nouvel enfant en se laissant surmonter par un vague à l'âme post-natale. Si vous n'osez pas en parler à votre entourage (soeurs, amis, parents), n'oubliez pas que de nombreux interlocuteurs professionnels sont là pour vous comme, les infirmières de la [maternité](#), votre médecin généraliste ou un psychologue.