

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

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

Les causes potentielles du baby blues, les connaitre pour mieux l'éviter

- La grossesse -

Date de mise en ligne : vendredi 22 février 2008

Description :

Enceinte votre corps est en pleine ébullition. Les hormones en surmombre se bousculent laissant place à la joie, peines, pleurs, euphories. En accouchant les hormones tombent d'un seul coup. Laissant place aussi à des petits troubles différents d'une femme à l'autre et pouvant mener au syndrome plus communément appelé le "baby blues".

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

Enceinte votre corps est en pleine ébullition. Les hormones en surnombre se bousculent laissant place à la joie, peines, pleurs, euphories. En accouchant les hormones tombent d'un seul coup. Laisant place aussi à des petits troubles différents d'une femme à l'autre.

Le **baby blues** est parfaitement normal, certaines femmes le vivent mal tandis que d'autres ne le ressentent même pas. Il est dû à de nombreux facteurs qu'il faut connaître :

La chute des hormones joue un rôle primordial

Lorsque vous aurez accouché et que votre placenta est expulsé, le taux d'hormones baisse considérablement et votre tonus se met progressivement en berne. Un épuisement se fait ressentir. C'est parfaitement normal et chacune vit cela à sa manière. La fatigue est naturelle et est incontournable après un accouchement. Celui-ci vous a demandé beaucoup d'efforts. Les nombreux réveils de bébé dans la nuit vous épuisent aussi. Ne paniquez pas laissez faire la nature.

Vous ne supportez plus la vue de votre corps

En effet, durant la grossesse vous portez la vie et une femme enceinte est toujours belle après tout. Une fois bébé arrivé, on ne supporte plus en général la vue de ce corps tout biscornu, distendu. Les vergetures, le ventre distendu, la déprime s'installe tout doucement.

Sachez que votre corps a besoins de reprendre ses marques, mais ça ne se fait pas du jour au lendemain, laissez encore une fois faire la nature.

Le statut de femme enceinte c'est fini !

Pendant neuf mois tout votre entourage vous a dorloté, était aux petits soins. Votre docteur toujours présent pour vous rassurer et vous conseiller. Dès lors que bébé est là, toutes les attentions vont désormais vers ce petit être et pour vous tout est fini. Ne subissez pas, laissez le temps faire son travail. Ne laissez pas les doutes s'installer même si vous vous sentez démunie face à ce petit être, vivez vos responsabilités, laissez faire la nature vous avez doré et déjà la fibre maternelle.

La découverte du rythme de votre bébé

Là aussi laissez faire le temps il faut que vous appreniez à vous connaître.

Ne subissez pas et prenez le temps ensemble de bien vous connaître de vous découvrir, de vous apprécier. Il n'est pas très évident de se connaître au bout du premier coup, même si vous ressentez que tout est naturel avec votre petit bout, prenez tout le temps nécessaire.

Les causes potentielles du baby blues, les connaitre pour mieux l'éviter

Toutes ces diverses causes potentielles de "baby blues" sont tout à fait normal, s'y préparer c'est déjà commencer à trouver des solutions avant que cela ne risque de se produire.