



2^{ème} Thématique

Comment éviter cette dépression ?

Vu par les professionnels de santé
spécialisés dans la périnatalité

Premières sensations

Vous venez d' accoucher et vous êtes en lune avec votre nourrisson.

Quelle joie de découvrir son odeur, ses yeux, ses petits bruits, et doucement sa personnalité.

Cependant, pour plusieurs mamans, la dépression postnatale peut venir brouiller ces doux moments.

Voyez comment vous pouvez prévenir la dépression post-partum et continuer pleinement de votre nouveau rôle de maman.



10 conseils pour éviter la dépression Post artum

1

Ne pas négliger le repos



Plus facile à dire qu'à faire lorsque le bébé a fait son arrivée.

Cependant il a été démontré dans plusieurs études cliniques que le manque de sommeil

entraîne des conséquences physiologiques et psychologiques néfastes.

C'est pourquoi, il est important de demander de l'aide si vous avez un bébé au sommeil difficile.

2

4^{ème} trimestre

Vous devriez, pour les 3 mois suivant l'accouchement, traiter votre corps comme si vous étiez enceinte.

Pratiquez la même hygiène de vie que lorsque vous portiez votre bébé soit:

- Exercice modéré et de faible intensité
- Alimentation équilibrée
- Beaucoup de repos
- Aide dans l'accomplissement des tâches quotidiennes



3

Soulager la jeune maman



Les besoins de votre bébé sont simples: repos, hydratation, attention affective et légèrement stimulé. Le reste demeure superflu.

Prenez le temps, de filtrer les conseils qui viennent de l'extérieur et analyser ce qui convient le mieux aux valeurs de votre famille.

Ne sentez pas le besoin d'impressionner qui que ce soit. La culpabilité, le stress et le besoin de plaire nuiront à votre santé mentale et physique.



4

Briser l'isolement

Cherchez à vous entourer.

Il existe sur le web et en communauté, plusieurs groupes de soutien qui pourront vous aider à faire de nouvelles rencontres et à échanger sur le nouveau mode de vie.

Ex: rejoignez un groupe de soutien à l'allaitement.

Ex: renseignez-vous sur les activités de plein air entre mamans.

5

La multivitamine



Selon certains auteurs, les carences alimentaires seraient souvent à l'origine de la dépression post-partum.

Ne sous-estimez pas l'ampleur des besoins nutritionnels imposés à votre corps en cette période de guérison physique, de changements hormonaux et de production lactée.

Continuez de prendre assidûment votre multivitamine prénatale afin de combler l'apport en certains nutriments. Optez pour une multivitamine de bonne qualité. Elles sont légèrement plus dispendieuses, mais bien plus assimilées par le corps; vous en tirez donc tous ses bienfaits



6

L'apport en protéines

Avec un nouveau bébé, le manque de temps fait souvent en sorte que les repas deviennent déconstruits et moins fréquents.

Assurez-vous cependant que vous consommez suffisamment de protéines (+/-100g par jour).

Les acides aminés (blocs formant les protéines) soutiennent la santé mentale, prévenant la dépression ainsi que les troubles anxieux.

C'est l'occasion d'incorporer un smoothie protéiné à votre routine quotidienne.

7

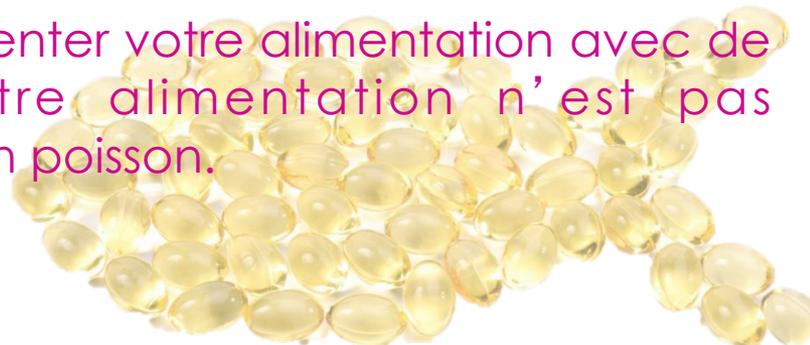
Les bienfaits des Omégas 3



Selon des études cliniques, une diète riche en Omégas 3 durant la grossesse, ainsi qu'en postnatal, diminue les risques de dépression post partum.

Les Omégas 3, en plus d'enrichir le lait maternel, favorisent la santé mentale, la mémoire et la concentration.

N'hésitez à compléter votre alimentation avec de l'oméga 3 si votre alimentation n'est pas suffisamment riche en poisson.



8

Les faveurs de la vitamine B

Si vous venez d'accoucher, vous êtes à risque de carence en vitamines B. Ce groupe comprend l'acide folique ainsi que la B12, nécessaire à l'assimilation du fer.

Les œufs et le foie sont aussi riches en vitamines B. Ces vitamines sont également très nourrissantes pour le foie, qui travaille fort en ce temps de changement hormonal.¹¹

Il y a de la vitamine B dans tous les légumes verts, c'est donc le temps d'ajouter beaucoup de verdure, de brocoli, chou de Bruxelles et épinards à votre assiette.



9

L'huile d'onagre



En postnatal, les changements hormonaux importants peuvent être à la source de la dépression post-partum.



L'huile d'onagre peut être employée comme stabilisant hormonal.

Prise sous forme de complément, elle peut donc remédier à la source de problème et vous offrir une meilleure transition vers un nouvel équilibre hormonal.



10

L'importance du zinc



En fin de grossesse et après l'accouchement, le taux de zinc diminue considérablement. Les femmes sont alors plus sujettes aux infections vaginales à champignons, aux troubles cutanés, à la dépression, au trouble anxieux et au manque de libido.

Le zinc est présent dans les viandes, les crustacés, les algues et les graines de citrouille.

N'hésitez pas à compléter votre apport nutritionnel si vous avez un des systèmes listés ci haut.

!!\ Si vous ressentez qu'une dépression post-partum s'installe et que vous éprouvez une grande tristesse, de la difficulté à vous occuper de votre bébé, des épisodes de panique, de pleurs incessants ou un désir de vous isoler, contactez immédiatement votre sage-femme ou un médecin.

Ce qu'il faut retenir :

- ❖ Prenez soin de vous (alimentation, hygiène de vie)
- ❖ Entourez vous lors des difficultés que vous rencontrez
- ❖ Parlez à vos proches, ne restez pas dans le silence

CREDITS

Article

La Boîte à Grains, 10 trucs pour prévenir la dépression Post Partum, article rédigé par la naturopathe Véronique Cousineau

Illustrations

<http://www.magicmaman.com/,reveiller-bebe-reveil-bebe,2416351.asp>

<http://www.capperis.com/residence-service-899/residence-services-pour-senior-et-alimentation-equilibree-pour-toujours-plus-de-bien-etre-a36605.htm>

<https://www.gymnastique-musculation.fr/le-sport-pendant-la-grossesse/>

<https://www.femmeactuelle.fr/enfant/bebe/eveil/bebe-a-1-mois-tout-savoir-sur-son-developpement-33355>

<http://www.les-supers-parents.com/comment-communiquer-avec-son-bebe-partie-1/>

<http://www.mamanpurlavie.com/vivre-en-famille/grand-parent>

<https://www.lansinoh.fr/le-soutien-durant-l-allaitement/>

<http://www.maman-bulle.fr/notre-equipe-maman-bulle-vous-accueil-a-Nice>

<https://www.startwell.nestle.ca/fr/nestle-materna-o>

<https://progressivenutritional.com/fr/products/multivitamines-prenatales-pour-femmes/>

https://www.onatera.com/produit-omega-3-magnum-1000-180-capsules-be-life,8571.html?LGWCODE=8571;105739;2445&utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=search&gclid=CjoKCQjwh7zWBRCiARIsAld9b4oYBteXdMvrSHhuaO1WNqxmFGmUGUIdSOs4SKrE_Ey-gz5_rMF4KxcaAkpKEALw_wcB&gclidsrc=aw.ds

<https://img.newpharma.net/images/products/fr/500/be-life-omega-3-magnum-180-gelules.4.jpg>

<http://selection.readersdigest.ca/sante/prevention/zinc-vous-aider-combattre-rhume/view-all/>

<http://lestylefou.ru/sant-et-bien-tre/2689-top-35-des-aliments-riches-en-magnsium-vous.html>

<https://www.mamansvip.com/webzine/bebe/bebes-moins-douleurs-mere/>