



MAMAN · MOINS DE FATIGUE — Baby blues

Le baby blues est un état psychologique passager qui touche plus de la moitié des femmes qui viennent d'accoucher. Ce trouble de l'humeur a une chronologie précise. Les symptômes commencent en général quatre jours après l'accouchement, s'aggravent entre le cinquième et le septième jour et disparaissent vers le douzième jour.

Les symptômes du baby blues

- Sentiment de solitude
- Sensation de lassitude
- Tristesse, impression d'angoisse
- Sautes d'humeur
- Troubles du sommeil avec insomnie
- Perte soudaine d'appétit

Le changement hormonal qui suit l'accouchement avec la chute des concentrations de progestérone, d'œstradiol, du cortisol et l'augmentation de la concentration de prolactine semble être la cause de ce trouble de l'humeur.

Il ne faut donc pas s'alarmer car le baby blues n'est pas une maladie mais un état passager, conséquence d'une physiologie normale post-accouchement.



MAMAN · MOINS DE FATIGUE — Dépression post-partum

La dépression post-partum peut se manifester à tout moment pendant l'année suivant l'accouchement. Les spécialistes s'entendent pour dire qu'il existe une combinaison de facteurs pouvant jouer un rôle dans son déclenchement. Elle s'explique par des causes physiologiques, avec les modifications hormonales lors de l'accouchement, et par les énormes changements de vie provoqués par l'arrivée du bébé. Dans les cas les plus sévères, la dépression post-partum peut nuire à la mère mais aussi au développement du lien d'attachement entre elle et son bébé et réduire les interactions avec lui.

Les symptômes de la dépression post-partum

- Une profonde tristesse sans raison apparente
- Un épuisement permanent ou des problèmes de sommeil (dormir trop ou pas assez)
- Une culpabilité excessive
- Un sentiment d'irritabilité et de refus de son bébé
- Une anxiété extrême
- Un changement d'appétit
- Une incapacité de s'occuper correctement de son enfant

Si plusieurs symptômes sont présents chez la maman, il est indispensable que celle-ci demande du soutien. Des séances de luminothérapie peuvent contribuer à améliorer l'état psychologique de la jeune maman.



MAMAN · MOINS DE FATIGUE — Dépression post-partum

La luminothérapie

Lors de la grossesse, les bouleversements hormonaux peuvent entraîner des symptômes d'humeur négative. Par son action directe sur l'horloge biologique, la luminothérapie permet de fortifier le système hormonal et ainsi de redonner le moral à la nouvelle maman.

La stimulation, par la lumière ou par l'obscurité, de la rétine agit sur la glande pinéale dans le cerveau, qui est l'égal d'un troisième œil. Grâce à elle, le cerveau sait s'il doit mettre en marche les processus liés à la nuit ou au jour.

La sérotonine est un neurotransmetteur présent dans le cerveau et indispensable à notre bonne humeur. Fabriquée en quantité supérieure durant le jour, la sérotonine nous permet d'être actif la journée.

La mélatonine, l'hormone du sommeil, indispensable à celui-ci, n'est fabriquée que la nuit et à partir de la sérotonine. C'est la lumière du matin qui interrompt la sécrétion de mélatonine.

Il est recommandé d'utiliser une lampe de dix mille lux, pendant trente minutes, à une distance minimale de trente centimètres, entre 6h30 et 8h30 du matin. Si aucun effet positif n'est perçu après deux semaines, il est nécessaire de réévaluer le traitement avec son médecin.



MAMAN · MOINS DE FATIGUE — Dépression post-partum

Les désagréments les plus communs à la luminothérapie

- La sécheresse ou l'irritation de l'œil
- Des maux de tête
- Une agitation et anxiété
- La nausée
- La fatigue

Ces sensations sont généralement transitoires et disparaissent naturellement après quelques jours. Si ces effets secondaires sont ressentis comme gênants, les personnes sensibles peuvent adapter les premières séances en réduisant :

- **l'intensité de la lampe**

Augmenter la distance de 10 à 15 cm entre l'appareil médical et les yeux

- **le temps d'exposition**

Commencer les premiers jours par 15 minutes et augmenter progressivement jusqu'à 30 minutes, à la distance habituelle.

En général, une adaptation sur 4 jours suffit, mais peut se poursuivre le temps nécessaire jusqu'à 2 semaines. Si après 2 à 3 semaines, les effets secondaires n'ont pas diminué, il faut demander conseil à son médecin traitant.

Les contre-indications à la luminothérapie

- les personnes souffrant de pathologie de la rétine
- les personnes souffrant de dépression bipolaire



MAMAN · MAUX DE DOS ATTÉNUÉS — Douleurs dorsales post-partum

Les douleurs de dos au cours du post-partum est l'un des maux les plus courants après l'accouchement. Après celui-ci, le manque de sommeil et la fatigue empêchent au dos de « récupérer » d'un jour à l'autre.

L'allaitement qui entraîne un accroissement du volume des seins, tire le haut du dos vers l'avant. Attention aussi aux mauvaises positions lors de l'allaitement. Lors de celui-ci, il faut que le bas du dos soit soutenu par un coussin. De plus, une fois le bébé né, le dos est sans cesse sollicité pour le porter, le baigner, pousser le landau etc.

Tapis et coussin Champ de Fleurs

Le tapis Champ de Fleurs peut aider la jeune maman à récupérer après un accouchement. En effet, grâce aux effets thérapeutiques de l'acupressure, il permet à son utilisatrice d'atteindre un état optimal de bien-être physique et de relaxation mentale.

L'acupressure est un art ancestral utilisé à titre curatif dans la médecine chinoise traditionnelle qui consiste à exercer des pressions sur des points précis du corps afin d'améliorer la circulation sanguine. Ainsi le sang pourra mieux absorber et transporter les nutriments et l'oxygène. Par le même effet, les déchets se formant dans le système circulatoire seront mieux éliminés, ce qui diminuera le niveau de stress et soulagera la douleur et les tensions dans les muscles et les articulations.



MAMAN · MAUX DE DOS ATTÉNUÉS — Douleurs dorsales post-partum

Le tapis et le coussin Champ de Fleurs de la société Bioloka agissent contre les maux de dos d'une manière naturelle et très efficace. La fleur de lotus en plastique écologique possède 25 pétales qui, au contact de la peau, et sous la pression du corps, entraînent :

- **Sécrétion d'endorphines**

Les endorphines, morphine naturelle, sont sécrétées après quelques minutes et leur diffusion entraîne une détente profonde des muscles, nerfs et zones douloureuses.

- **Stimulation de l'influx nerveux**

La stimulation nerveuse soulage les douleurs.

- **Hydratation des vertèbres et disques vertébraux**

- **Stimulation de la circulation sanguine**

La zone douloureuse et froide retrouve un apport régulier en sang.