



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

LE BABY BLUES POSTNATAL

Lié aux changements hormonaux :

- peut survenir lors des deux premières semaines suivant l'accouchement
- se caractérise par des périodes de pleurs, d'irritabilité, de fatigue et d'insomnie

Il est possible que la mère souffre plutôt de dépression postnatale si :

- cet état dure pendant plus de deux semaines
- les symptômes s'intensifient au lieu de s'estomper
- l'intérêt pour le bébé diminue
- le tout est accompagné d'une perte d'appétit

DEMANDEZ DE L'AIDE !



Comment aider ?

- Faire du peau à peau
- Cohabiter ensemble
- Faire des siestes collés
- Allaiter couchée
- Prendre des bains avec bébé
- Sortir marcher en portage idéalement, sinon en poussette
- Laisser l'autre parent s'occuper des tâches domestiques et des repas
- S'informer auprès d'une marraine Nourri-Source

2023

www.nourri-source.org

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7^e
édition