



# JOUR 21 : LES DIFFICULTES MATERNELLES

Baby blues	Dévitalisation postnatale	Dépression postpartum	Burn out
80% des femmes sont concernées	68% des femmes se sentent physiquement fatiguées et 57% moralement épuisées	20% des femmes sont concernées	34% des femmes se sentent concernées
Survient dans les 2 jours à 2 semaines après la naissance.	De la naissance et peut aller jusqu'à très longtemps si pas d'action	2 à 8 semaines après la naissance mais peut survenir dans les 1 an après la naissance	Peut survenir dès la naissance
irritabilité vulnérabilité sautes d'humeur L'anxiété	Intense fatigue, désagréments physiques, baisse de la lactation, baisse de la libido, perte de cheveux, troubles de la mémoire, faible estime de soi, manque de confiance, vulnérabilité, solitude, anxiété, état dépressif	Une profonde tristesse sans raison apparente; Un épuisement permanent ou des problèmes de sommeil dévalorisation ou une culpabilité excessive, Irritabilité Une extrême anxiété, Une incapacité à s'occuper correctement de son enfant; Un désintérêt pour les activités ou un manque de plaisir durant celles-ci; Un changement d'appétit; Le sentiment que les choses ne s'amélioreront jamais	Intense fatigue physique et psychique + un sentiment d'impuissance
Réaction physiologique expliquée par les modifications hormonales du corps avec la baisse brutale de la progesterone, des ostrogènes et du cortisol et la hausse de la prolactine.	La dévitalisation postnatale n'est pas évoquée en france. On peut l'assimiler à la dépression postpartum mais on y rajoute les symptomes physiques. A la différence de la DPP, la maman est en capacité de ressentir de la joie et du plaisir	La dépression postpartum peut être la cause d'une prédisposition génétique, un vécu difficile de la grossesse, stress, manque de soutien. A la différence de la dévitalisation la maman a beaucoup de difficultés à ressentir de la joie et du plaisir.	A la différence de la dépression postpartum, la maman a de l'envie mais son corps ne suit plus au milieu de toutes ses responsabilités
Ne dure pas dans le temps.	Peut durer dans le temps	peut durer dans le temps	



# POUR ALLER PLUS LOIN

## 30 jours pour enchanter son postpartum

Si tu es actuellement enceinte et que tu souhaites faire de ton postpartum, une expérience apaisée, j'ai créé un programme complet et riche des informations incontournables pour organiser son postpartum, créer son réseau de soutien et créer le lien avec bébé

[Découvrir le programme](#)

## Soigner son postpartum avec la naturopathie

Dans la conférence, **rendre soin de son postpartum avec la naturopathie**, je t'aide à comprendre en détail ce que tu vis actuellement en postpartum et comment te soigner naturellement avec la naturopathie qui va te permettre d'agir à la fois, sur le plan physique, mental et émotionnel.

[Découvrir la conférence](#)