

TABLE DES MATIÈRES

AVANT BÉBÉ	14	LE MONDE DE L'ENFANT	146
Devenir parents	18	Le bébé social	148
Avant la grossesse	20	L'enfant en famille	150
Quand concevoir est difficile	21	L'enfant social	153
DANS LE VENTRE DE MAMAN	34	Rien ne va plus !	159
Désir, non désir	36	L'enfant en danger	153
Devenir maman	37	Voyager en famille	159
Devenir père	44	EN ROUTE VERS L'ÂGE ADULTE	160
Neuf mois en forme	49	La puberté, quelle galère !	162
Et pour Bébé...	51	Ça se détraque	162
LORSQUE L'ENFANT PARAÎT	70	LES THÉRAPIES ALTERNATIVES	184
Bébé arrive !	72	L'homéopathie	186
Accueillir Bébé	81	La phytothérapie	186
Allaiter Bébé	82	L'aromathérapie	187
Une alimentation choisie	84	Les fleurs de bach	192
Bébé digère mal	85	L'oligothérapie	197
Eczéma et autres...	87	La gemmothérapie	199
À propos des vaccinations	89	La lithothérapie	200
Grandir et progresser	89	L'ostéopathie	204
LA SANTÉ DE L'ENFANT	78	La sophrologie	205
Devenir grand	80	L'acupuncture	206
La tête et les jambes	81		
Je déborde d'activité	82		
Manger et... dormir pour grandir	84		
Il faut bien être malade	144		

LE CLASSIQUE BABY BLUES

Le nom médical du baby blues est : dépression du *post-partum*. À vous de choisir le plus poétique ! Cela dit, il s'agit d'une mini-déprime (qui dépasse parfois le stade du mini !), due à trois facteurs principaux.

Une baisse des hormones cérébrales après l'accouchement. Grossesse et surtout accouchement sont des bouleversements hormonaux considérables et assez brutaux.

L'angoisse devant cette nouvelle et immense responsabilité, la peur plus ou moins inconsciente de ne pas bien faire. Le bébé idéalisé devient réel, et vous mesurez l'ampleur des tâches et toutes sortes de contraintes auxquelles vous n'aviez pas pensé. D'où un choc supplémentaire.

La situation matérielle au moment de la naissance. Nombre de femmes, en effet, se retrouvent seules à la maison avec tout le travail à assumer. Comment ne pas être angoissée? La nouvelle loi portant sur le congé de paternité va sans doute changer les choses et permettre au père d'être plus présent.

Outre ces peurs communes à toutes les jeunes accouchées, il se peut aussi que votre réflexion, et votre vision un peu trop lucide du futur deviennent angoissantes. Vous imaginez la vie que votre bébé devra plus tard affronter, vous vous demandez si vous saurez, vous parents, faire tout ce qu'il faut, si vous saurez l'accompagner tout au long de ces années. Il peut même vous arriver de songer

que cet enfant tout neuf, si petit, si dépendant de vous, deviendra un être humain et que, comme tout être humain, il est mortel...

LA TRADITION PERDUE

Dans les sociétés traditionnelles ou anciennes, les belles-sœurs, tantes et belles-mères en tous genres sont ou étaient là pour aider la jeune maman, lui permettre ainsi se reposer.

FAIRE FACE AU BABY BLUES

Avec l'homéopathie

Essayez le médicament qui correspond le mieux à vos symptômes, mais parlez de votre état à votre médecin.

- Si vous êtes triste avec un besoin de vous isoler, et même une certaine indifférence vis-à-vis de vos proches et du bébé, Sepia 9 CH, une dose deux fois par semaine.
- Si vous êtes très fatiguée, avec un mauvais sommeil et même de l'anxiété, Kalium phosphoricum 9 CH, trois granules par jour.
- Si vous avez perdu beaucoup de liquides vitaux (amniotique, sang, lait, etc.), si vous êtes triste et très nostalgique, si vous avez soif avec un désir de sel, Natrum muriaticum 9 CH, une dose par semaine.

Et en complément...

- Deux oligo-éléments sont précieux : le manganèse, grand oligo-élément de la fatigue et des états allergiques, et

le cobalt qui répond à la nervosité et la fragilité émotionnelle. Cette association permet de lutter efficacement et rapidement contre le baby blues. Vous prendrez manganèse-cobalt en ampoule ou comprimé sublingual, une fois par jour, en cure de trois semaines.

- Vous pouvez associer la fleur du Dr Bach qui correspond à l'abattement et au découragement, Gentian.

- Associez au traitement le millepertuis en teinture mère, 50 gouttes matin et soir dans un verre d'eau.

- Et systématiquement, complétez votre alimentation avec des vitamines du groupe B, par exemple des gélules d'huile de germe de blé 1re pression à froid..

- Enfin, pour le plaisir et la thérapie par les odeurs, faites un léger massage de votre plexus solaire avec de l'huile de millepertuis (50 ml) dans laquelle vous aurez instillé 10 gouttes d'huile essentielle de rose.