



Parlons du Sommeil.

Les gens qui disent qu'ils "dorment comme un bébé", généralement n'ont pas un!

Lorsque vous ne dormez pas suffisamment, vous pouvez:

- Vous sentir en colère contre les autres.
- Vous sentir de mauvaise humeur.
- Être oublieux.
- Ne pas avoir d'appétit.
- Vous sentir "Vide" émotionnellement.

Comment aider la Maman à avoir un sommeil meilleur:

- Dormez quand le bébé dort.
- Faites des étirements doux avant de se coucher.
- Prenez un bain chaud avant de se coucher.
- Ne prenez pas de boissons qui contiennent de la caféine ou de la fumée avant de dormir.
- Faites de votre chambre un endroit propre et paisible.
- Pratiquez un exercice de respiration avant de s'endormir pour se détendre.



Comment aider votre bébé à dormir:

- Donnez le dernier repas dans une pièce calme avec les lumières tamisées.
- Mettez le bébé dans son lit avant qu'il ne soit complètement endormi.
- Enveloppez le bébé délicatement dans une couverture douce.
- Chantez à votre bébé-ça vous aidera à la fois.

**La dépression postpartum est une maladie traitable.
Elle prendra fin.**

En nous parlant c'est dans votre intérêt et celui de votre bébé.

**Nous pouvons vous aider.
Appelez 403 205 5178**

Support for this resource was
generously provided by :

