



Accompagnement homéopathique de la dépression du post-partum

Anne Sophie Huart
Société Homéopathique pour les sages-Femmes françaises





Approche conventionnelle





Quelques chiffres

- Selon l'Enquête Nationale Périnatale de 2021 (Santé Publique France) :
 - 16,7% des femmes souffrent de DPP 2 mois après leur accouchement
 - 27,6% décrivent de l'anxiété maternelle
 - 5,7% présentent des idées suicidaires
- Le suicide représente la 1ere cause de décès maternel en période périnatale : il concerne 1,4 femmes pour 100 000 naissances vivantes.
- Il faut différencier la dépression du post-partum du Baby Blues (30 à 80% des femmes). Celui-ci survient beaucoup plus tôt (entre le 3eme et le 6eme jour après l'accouchement) et disparaît spontanément en quelques jours



Facteurs de risque

Antécédents psychiatriques :

- antécédents de dépression du post-partum
- antécédents psychiatriques personnels ou familiaux
- dépression ou anxiété pendant la grossesse
- événements négatifs pendant la grossesse (séparation, deuil...)

Facteurs socio-économiques :

- conflits conjugaux
- précarité sociale
- Grossesse non désirée

Facteurs obstétricaux :

- primiparité
- antécédents obstétricaux : MFIU, malformation foetale, ITG, prématurité, morbidités
- psychotraumatisme lié à l'accouchement
- âge maternel aux extrêmes des périodes de fertilité



Physio-pathologie

- Expérience sensorielle et émotionnelle
- Reconnexion aux souvenirs qui datent de la période néonatale
- Trouble de l'accordage avec baisse du seuil de tolérance aux pleurs
- Altération des réponses maternelles aux besoins primaires du bébé (cela peut aller de l'apathie jusqu'à l'intrusivité)





Symptomatologie

- Fatigue intense
- Anxiété exacerbée
- Labilité émotionnelle
- Tristesse majeure ou inexpliquée
- Troubles du sommeil
- Modifications de l'appétit
- Somatisations diverses
- Sentiment de culpabilité ou d'inutilité
- Perte d'intérêt pour le bébé ou à l'inverse une préoccupation excessive à son sujet
- Peur de faire mal au bébé
- Dépréciation des compétences maternelles
- Idées suicidaires





Répercussions sur les nourrissons

- Troubles de l'allaitement
- Troubles du sommeil
- Pleurs prolongés et difficiles à calmer
- Difficultés alimentaires
- Anorexie
- Troubles émotionnels
- Troubles d'opposition





Comment soutenir les mères

- Reconnaître la DPP : elle est le plus souvent sous-diagnostiquée !
- Rechercher systématiquement les signes de dépression : EDPS (Edinburgh Postnatal Depression Scale)
- Favoriser un allaitement maternel qui se passe bien = cocktail hormonal positif
- Accompagner le non allaitement = maternage, portage...
- Encourager le père à trouver sa juste place pour que la mère accepte de déléguer
- Thérapie de soutien
- Recours aux antidépresseurs uniquement en cas d'évolution péjorative et privilégier ceux au faible passage lacté en cas d'allaitement maternel (paroxétine, clomipramine)

=> Proposer des médicaments homéopathiques le plus tôt possible



Prise en charge homéopathique

- Médicaments de type sensible
- Médicaments de fatigue
- Médicaments d'anxiété
- Médicaments de douleurs





SEPIA

Grossesse :

- Nausées
- Fatigue
- Hypotension
- Troubles veineux
- Constipation
- Pesanteurs pelviennes
- Mycoses et/ou infections urinaires
- Troubles du sommeil
- Chloasma





Caractéristiques de la dépression

- recherche la solitude
- indifférence affective
- << consolation (pleurs solitaires)
- s'accroche à son devoir de bien faire
- attachement compliqué au bébé : a besoin de beaucoup de temps pour créer le lien





PULSATILLA

Grossesse :

- Anxiété
- Troubles veineux
- Prise de poids
- Diabète gestationnel

Accouchement :

- Dépassement de terme
- RPM
- dystocie de démarrage





Caractéristiques de la dépression

- grande labilité émotionnelle
- dépendance affective
- angoisse d'être seule avec son bébé
- >> par la consolation et l'empathie
- très faible tolérance aux pleurs du bébé
- décompensation si perte des repères affectifs





NATRUM MURIATICUM

Grossesse :

- Déminéralisation
- Anémie
- Constipation
- Troubles du sommeil
- Infections urinaires et/ou mycoses
- lombalgies





Caractéristiques de la dépression

- tristesse et repli sur soi
- manque de confiance en soi
- grande fatigue (besoin de beaucoup de sommeil)
- difficulté face à la séparation (attention au sevrage ou lors de la reprise du travail)





ARSENICUM ALBUM

Grossesse :

- ATCD asthme, eczéma, psoriasis
- Deuil périnatal
- Anxiété majeure
- Frilosité
- Troubles du sommeil
- Phobie des microbes avec TOC de propreté





Caractéristiques de la dépression

- fatigue intense
- alternance d'anxiété et de dépression
- peur de la mort du bébé
- grande méticulosité dans les soins donnés au bébé





Médicaments de fatigue



KALIUM PHOSPHORICUM

- asthénie irritable
- céphalées
- troubles de la mémoire
- insomnie d'endormissement

PHOSPHORICUM ACIDUM

- asthénie profonde
- épuisement mental
- dépression réactionnelle
- inversion veille-sommeil
- multipares

DOPAMINE

- fatigue physique intense
- troubles du sommeil avec hypervigilance
- stimulation de la lactation





Médicaments d'anxiété

IGNATIA

- Somatisation anxieuse spasmodique
- Hypersensibilité
- >> distraction

GELSEMIUM

- Anxiété par anticipation
- Sidération psychomotrice
- Troubles du sommeil

ARGENTUM NITRICUM

- trac par anticipation
- précipitation désordonnée
- vertiges et troubles digestifs





Médicaments de douleurs

- **ARNICA MONTANA :**

- de principe sur la notion de traumatisme
- réparation musculaire, contusions
- prévention des ecchymoses

- **STAPHYSAGRIA :**

- cicatrisation des plaies par ciseaux ou bistouri
- diminue la douleur post chirurgicale

- **COLOCYNTHIS :**

- Douleurs de tranchées
- Douleurs violentes, fulgurantes, crampoïdes
- > pression forte et penchée en avant





Merci pour votre attention !

