

Baby blues et bien-être psychologique



Dans les jours qui suivent l'accouchement, plusieurs mères vivent des sautes d'humeur, se sentent tristes et parfois angoissées. Et vous? Voyez ce qu'est le *baby blues* et ce qui peut aider à le traverser.

Qu'est-ce que le *baby blues*?

Quelques heures après l'accouchement, vous vivez une grande joie avec l'arrivée du bébé. Dans les jours qui suivent, vos émotions peuvent cependant se bousculer ou être confuses. Plusieurs mères se sentent alors déprimées. C'est ce qu'on appelle le *baby blues* ou en français le cafard postnatal.



Quels sont les symptômes d'un *baby blues*?

Vous manquez d'appétit, vous avez de la difficulté à dormir, vous êtes fatiguée, vous pleurez sans raison et vous vous sentez triste ou angoissée? Ces situations se produisent très fréquemment et vous ne devez en aucun cas vous sentir coupable.

Il est normal d'avoir ce genre de réactions. La fatigue, l'épuisement et le bouleversement hormonal liés à l'accouchement sont à l'origine du *baby blues*.

Cela peut-il s'aggraver?

Le *baby blues* est passager. Il peut durer de quelques heures à quelques jours. Si les symptômes durent plus de deux semaines et que vous manquez d'intérêt pour votre bébé, il est possible qu'une dépression postnatale (ou post-partum) s'installe. Si vous êtes inquiète, il est recommandé de consulter un professionnel de la santé (infirmière, médecin ou psychologue). Plus tôt vous demanderez de l'aide, plus rapidement vous retrouverez la joie de la maternité!

Le *baby blues*, ça passe, la dépression postnatale, faut y voir!
N'hésitez pas à consulter.



Que faire pour éviter que le *baby blues* se transforme en dépression?

Il est important que vous preniez soin de vous pour éviter que l'épuisement prenne le dessus. Voici quelques conseils qui vous aideront à traverser ces moments difficiles :

1. **Demandez de l'aide** à des membres de votre famille ou à vos amis pour effectuer certaines tâches à la maison. Vous avez besoin de moments de repos. N'hésitez pas à demander, cela arrive à tout le monde!
2. **Confiez vos craintes et vos émotions** à vos proches pour qu'ils comprennent ce que vous vivez et ce dont vous avez besoin.
3. **Prenez du temps pour vous.** Profitez de toutes les occasions pour vous détendre et récupérer des heures de sommeil. Ne vous sentez pas coupable de profiter de ces arrêts pour retrouver votre énergie. Elle est nécessaire pour mieux jouer votre rôle de maman.

À qui m'adresser pour obtenir de l'aide ou poser des questions?

Au Centre des naissances du CHUM, contacter la Clinique de périnatalité du lundi au vendredi de 8 h à 16 h

> 514 890-8000, poste 36396

ou le Service de psychologie

> 514 890-8000, poste 36277.

En dehors de ces heures, appeler à l'Unité post-partum

> 514 890-8000, poste 34332.

Vous pouvez aussi poser vos questions à une infirmière en périnatalité du Centre local de services communautaires (CLSC) de votre quartier ou appeler Info-Santé au 811.

RESSOURCES UTILES

Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* vous a été remis lors de votre première visite médicale.

Vous pouvez aussi le consulter sur Internet :

> www.inspq.qc.ca/mieuxvivre

LigneParents

> 1 800 361-5085

(24 heures par jour, 7 jours par semaine)

Pour en savoir plus sur
le Centre des naissances du CHUM
www.centredesnaissanceschum.com

Pour en savoir plus sur le CHUM
www.chumontreal.com

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.