

# Baby blues et bien-être psychologique



Dans les jours qui suivent l'accouchement, certaines mères vivent des sautes d'humeur, se sentent tristes et parfois angoissées. Et vous? Cette fiche vous explique ce qu'est le « baby blues » et ce qui peut vous 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 du baby blues?

Voici les principaux signes :

- manque d'appétit
- difficulté à dormir
- fatigue
- pleurs sans raison
- tristesse
- angoisse

Ces situations se produisent très souvent 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 ou que vous manquez d'intérêt pour votre bébé, il est possible qu'une dépression postnatale (ou post-partum) s'installe.

Si vous êtes inquiète, consultez un professionnel de la santé (infirmière, médecin ou psychologue). Plus tôt vous demanderez de l'aide, plus vite vous retrouverez la joie de la maternité!

**Le baby blues, ça passe, la dépression postnatale, c'est beaucoup moins facile! N'hésitez pas à consulter.**



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

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

- > **Demandez de l'aide** à des membres de votre famille ou à vos amis pour faire certaines tâches à la maison. Vous avez besoin de moments de repos. N'hésitez pas à demander, cela arrive à tout le monde!
- > **Confiez vos craintes et vos émotions** à vos proches. Ils comprendront ainsi ce que vous vivez et ce dont vous avez besoin.
- > **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. C'est nécessaire pour mieux jouer votre rôle de mère.

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

Au Centre des naissances du CHUM, contactez 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, appelez à l'Unité post-partum

> **514 890-8426**



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 **8-1-1**.



## 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 :

> [inspq.qc.ca](http://inspq.qc.ca)

Tapez « Guide mieux vivre » dans le champ Recherche

Ligne Parents :

> **1 800 361-5085**

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

> [ligneparents.com](http://ligneparents.com)

Maman Blues :

> [maman-blues.fr](http://maman-blues.fr)

Pour en savoir plus sur la grossesse, l'accouchement ou le suivi, venez visiter notre site Internet.



Des vidéos, d'autres fiches et plus encore vous attendent :

[centredesnaissanceschum.com](http://centredesnaissanceschum.com)



## Questions


*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.*

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal  
[chumontreal.qc.ca](http://chumontreal.qc.ca)