

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?

Dans les jours qui suivent l'accouchement, vos émotions peuvent se bousculer ou être confuses. Plusieurs mères se sentent déprimées ou à fleur de peau. 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
- irritabilité et sautes d'humeurs
- pleurs
- tristesse
- angoisse

Il est normal d'avoir de genre de réactions. Cela arrive chez la grande majorité des mamans et vous ne devez pas vous en sentir coupable.

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. Dans la majorité des cas, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes. Si toutefois vos symptômes durent plus de deux semaines ou 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! Des soins particuliers peuvent être nécessaires. 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.

- > **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 poser mes 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 la psychologue du Centre des naissances.

> **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

Taper « Guide mieux vivre » dans le champ Recherche

La trousse de soutien *Le bien-être en période périnatale* produit par des professionnels du CHU Ste-Justine :

> chusj.org

Cliquer sur Soins et services → Index de sujets → G → Grossesse, Accouchement et Postnatal → Santé mentale périnatale

Ligne Parents :

> **1 800 361-5085**

(24 heures sur 24, 7 jours sur 7)

> ligneparents.com

Centres de Ressources Périnatales du Québec : De nombreux services et ateliers sont offerts aux parents à travers le Québec, y compris des activités physiques avec bébé et du soutien en cas de dépression postnatale.

> **418 336-3316**

> rcrpq.com

Maman Blues :

> 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

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