



La dépression postnatale

Vous venez de mettre au monde un enfant. C'est une grande joie, mais vous allez avoir des périodes de doute, de grande fatigue, d'incompréhension... Ne restez pas seule face à vos difficultés. Ce phénomène est fréquent et peut se soigner. Nous sommes là pour vous aider et vous conseiller.



- ⊙ Vous venez de mettre au monde un enfant. C'est une grande joie, mais vous allez avoir des périodes de doute, de grande fatigue, d'incompréhension... C'est normal, **c'est difficile de devenir parent**. Peut-être connaissez-vous le baby-blues? C'est quand vous pleurez et riez en même temps, dans les 3 jours qui suivent l'accouchement. Vous êtes fatiguée et vous n'en revenez pas que ce petit être à coté de vous soit le vôtre. Le baby-blues n'est pas grave, il touche 10% des accouchées et passe en général assez vite car déclenché par la chute des hormones.
- ⊙ Si à distance de la naissance vous vous sentez toujours aussi fatiguée, qu'il est difficile pour vous de vous occuper de votre enfant, **FAITES UNE PAUSE**. Confiez votre enfant quelques temps à de la famille, des amis, prenez l'air, reposez-vous. Votre enfant sera d'autant plus heureux de retrouver une maman en forme.
- ⊙ Si malgré cette pause, vous n'allez toujours pas bien, **parlez-en** avec votre médecin, le pédiatre qui suit votre bébé, la sage-femme libérale que vous connaissez. La personne adéquate est un psychologue mais en parler autour de vous est déjà un grand pas. Cela signifie que vous réalisez qu'il y a un problème. Le baby-blues a pu se transformer en dépression débutante.

Ne restez pas seule face à vos difficultés. Ce phénomène est fréquent et peut se soigner.

- ⊙ Il peut se manifester par une fatigue, une difficulté à s'occuper de son enfant, un manque de joie et d'enthousiasme à le faire. Vous devriez être heureuse : tout le monde le dit mais ce n'est pas ce que vous ressentez. Vous êtes triste, pessimiste, vous pleurez souvent et avez des idées noires ce qui vous culpabilise. Vous êtes ralentie dans vos actes et êtes fatiguée. Vous n'arrivez pas à bien dormir, vous ne mangez pas bien et n'avez envie de rien. Vous êtes anxieuse. Si vous associez ces différents symptômes pendant au moins 15 jours, vous avez un risque de devenir dépressive.
- ⊙ **Faites-vous aider car vous n'êtes pas seule, votre enfant également peut souffrir de cette situation**, un bébé ressent le mal-être de son entourage et plus vous attendez, plus les difficultés seront profondes. **Nous sommes là pour vous aider et vous conseiller.**