

Changements émotionnels qui peuvent survenir après l'accouchement.

Les problèmes émotionnels les plus courants qui surviennent en liaison avec l'accouchement ou juste après sont le "baby-blues" et la dépression postnatale.

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

Environ la moitié de toutes les mères passent peu après l'accouchement par une phase où les larmes leur viennent facilement. Comme nouvelle maman, on peut avoir des sautes d'humeur et commencer à pleurer sans raison apparente. Ceci est parfaitement normal et ne dure normalement que quelques jours.

Qu'est-ce que la dépression postnatale?

La dépression postnatale touche environ une femme sur dix. Elle peut se déclarer à n'importe quel moment au cours de l'année suivant l'accouchement, le plus souvent au cours des six premiers mois.

Les symptômes d'une dépression postnatale peuvent être:

- Mélancolie
- Incapacité à se réjouir autant qu'avant
- Sentiment de ne pas « être soi-même »
- Sentiment de ne pas être capable d'assumer sa nouvelle situation
- Sentiments d'inquiétude, voire de peur, sans véritable raison
- Difficultés à dormir et à se concentrer, irritabilité
- Perte d'appétit ou besoin de trop manger
- Sentiment de culpabilité
- Fatigue, épuisement, absence d'énergie

Certaines mamans ont du mal à éprouver la moindre joie. Elles se sentent extrêmement sensibles et facilement irritables. Elles ont en permanence des sautes d'humeur et se mettent à pleurer sans raison.

Que peut-on faire soi-même?

Vous pouvez vous aider vous-même en vous reposant comme il faut. Il est tentant de profiter du sommeil de bébé pour s'occuper de ce qui doit se faire, mais les tâches ménagères peuvent attendre. Vous n'avez pas besoin d'être une "super maman"! Essayez de vous alimenter correctement. Ne vous mettez pas au régime pour redevenir mince. Sortez tous les jours pour faire une petite promenade, cela vous fera du bien.

Quelle aide peut-on trouver?

La dépression postnatale peut se guérir. Il est important que vous ne gardiez pas ces sentiments et cette inquiétude pour vous dans l'espoir qu'ils disparaîtront d'eux-mêmes.

Parler de sa situation, dire comment on va, peut souvent aider et beaucoup de femmes constatent rapidement qu'elles se sentent à nouveau comme avant. L'infirmière du centre de puériculture (Barnvårdscentral) est formée pour ce type de problèmes et peut vous proposer des entretiens de soutien. Si vous allez mal et/ou si la situation ne s'améliore pas, L'infirmière du centre de puériculture (BVC) fera en sorte que vous ayez accès à l'aide dont vous avez besoin.

Possibilités de traitements:

- Soutien social
- Entretiens de soutien/entretiens psychothérapeutiques
- Prescription d'antidépresseurs
- Différentes combinaisons des traitements cités ci-dessus

Parlez avec l'infirmière de votre centre de puériculture (BVC) ou avec le médecin de votre centre de soins (Vårdcentral). Montrez cette brochure à votre partenaire. Cela peut l'aider à mieux comprendre comment vous vous sentez.

Est-ce que je vais guérir?

Oui. Cela peut prendre du temps, mais toutes les femmes qui souffrent de dépression postnatale réussissent à la vaincre. Ce que nous savons aussi, c'est que les mamans qui suivent un traitement se rétablissent beaucoup plus vite que celles qui ne demandent pas d'aide, et peuvent donc souvent éviter des mois de souffrance inutile.

N'oubliez pas ! Vous n'avez pas à souffrir en silence!

2015-07-06



Region Örebro län

www.regionorebrolan.se/bhv

Postadress: Box 1613, 701 16 Örebro

Besöksadress: Eklundavägen 11, Örebro

E-post: barnhalsovarden@regionorebrolan.se

Telefon 019-602 70 37

Le "Baby-Blues" et la dépression postnatale

