

BABY BLUES ET DÉPRESSION DU POST-PARTUM

La rencontre avec son enfant est la plupart du temps décrite comme étant la « plus belle rencontre de la vie ». Mais parfois, il arrive que cette rencontre ne soit pas aussi exceptionnelle que décrite.

A ce moment-là, certains parents ne ressentant pas ce qui est tant attendu, se sentent mis à mal dans leur rôle de parents, et ce, dès les premiers instants de vie de leur enfant.

Pendant cette période, on entend souvent parler de « baby blues » ou de dépression du post-partum. Mais de quoi s'agit-il ?

BABY BLUES

Le baby blues s'observe chez certaines femmes (pas chez toutes !), pendant les premiers jours de vie des bébés. Il se manifeste, par exemple, par des pleurs sans raison apparente, de l'anxiété, des sautes d'humeur, des remises en question sur ses capacités à être une bonne mère... Ce qu'il faut retenir sur le baby blues, c'est qu'il ne dure en général que quelques jours et finit par s'estomper assez rapidement sans aucune intervention extérieure.

DÉPRESSION POST-PARTUM

Si le baby blues est passager, il n'en est pas de même pour la dépression du post-partum.

Celle-ci survient autour de la troisième semaine après l'accouchement. Elle se caractérise par une anxiété intense ressentie par les mères mais aussi par les pères.

Dans les couples, la dépression du post-partum surviendrait chez 12% des mères et 7% des pères aux 2 mois de l'enfant.

Plusieurs indicateurs permettent de reconnaître une dépression du post-partum comme par exemple le fait de :

- Se reprocher, sans raison, d'être responsable si les choses vont mal
- Se sentir inquiet, soucieux, effrayé, paniqué sans raison
- Se sentir triste et malheureux au point d'en pleurer, de ne plus dormir
- Se sentir dépassé par les événements
- Ressentir l'envie de se faire du mal

Si vous ne vous sentez pas bien à l'arrivée de votre bébé, parlez-en autour de vous. Et si ce sentiment perdure, ne restez surtout pas isolé-e.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou sage-femme, à un psychologue ou tout autre personne susceptible de vous écouter et de vous orienter au mieux.

AU-DELÀ DU BABY BLUES OU DE LA DÉPRESSION POST-PARTUM : PRÉVENTION BÉBÉ SECOUÉ

Il peut aussi arriver parfois de se sentir épuisé-e par les cris prolongés de son bébé ou bien par ses pleurs intenses. Lorsque votre bébé pleure, vous ne comprenez pas forcément pourquoi, parfois vous n'arrivez pas à le calmer et vous pouvez vous sentir épuisé(e).

Il est alors important de prendre la mesure de nos propres limites à supporter les cris de notre bébé de sorte à éviter ce que l'on appelle le Syndrome du Bébé Secoué. Il s'agit « d'un traumatisme crânien grave, provoqué par un ou plusieurs secouements, d'une grande violence » et qui peuvent engendrer des séquelles intellectuelles, comportementales, visuelles, motrices ou encore psychologiques.

Pour pouvoir prévenir le syndrome du bébé secoué, il existe des conseils à mettre en œuvre dès lors que l'on se sent à bout ou exaspéré par les cris de son bébé :

- Posez le bébé et mettez-le en lieu sûr. Par exemple, couchez-le sur le dos dans le lit. Il n'y a aucun danger à le laisser seul dans cette position
- Sortez de la pièce et allez reprendre votre calme
- Essayez de trouver, si c'est possible, un relais (autre parent, grands-parents, amis)
- Demandez de l'aide si vous n'arrivez pas à vous calmer
- Si vous vous sentez démuni-e ou bien triste ou déprimé-e face aux pleurs de votre bébé, osez en parler à votre médecin, sage-femme ou à vos proches

2024. Marie Lamarque, psychologue