HABITAT LANAUDIÈRE

# BABY BLUES OU POSTPARTUM ?



*TRUCS ET RESSOURCES D'AIDE ET DE SOUTIEN*

**RÉSERVÉ À LA PÉRINATALITÉ ET PETITE ENFANCE**

# LE BABY BLUES

Dans les jours qui suivent la naissance du bébé, de nombreuses femmes vivent une période de dépression transitoire, appelée baby blues. C'est entre 35 et 85 % des femmes qui rapportent des symptômes du baby blues après la naissance de leur bébé. C'est un phénomène normal, fréquent et passager.



## LES SYMPTÔMES

Le baby blues se manifeste généralement 2 à 5 jours suivant l'accouchement et ne dure que quelques jours. Les symptômes les plus communs sont les suivants :

- Sautes d'humeur
- Crises de larmes
- Tristesse, irritabilité
- Anxiété ou sentiment d'être dépassée (ex. : se sentir incapable de s'occuper du bébé, avoir peur d'être une mauvaise mère)
- Perte d'appétit
- Difficultés de sommeil
- Fatigue
- Difficultés de concentration

## QUOI FAIRE ?

Il est bon de savoir qu'en général, les symptômes du baby blues s'accentuent dans la première semaine postpartum pour ensuite s'atténuer progressivement, et ce, sans nécessiter de traitement spécifique.

Le soutien de l'entourage joue un rôle important et contribuerait à atténuer les symptômes du baby blues.

Il est recommandé que la mère puisse :

- Recevoir de l'aide de la part de la famille ou des amis pour certaines tâches et responsabilités domestiques.
- Partager ses émotions et ses inquiétudes avec ses proches.
- Prendre du temps pour elle. La détente et la récupération du sommeil sont essentielles pour retrouver de l'énergie et mieux assumer son rôle de parent.

# LE POST- PARTUM

La dépression du postpartum correspond à des symptômes dépressifs survenant généralement dans les premiers mois suivant l'accouchement, qui durent plus de 2 semaines et qui peuvent persister pendant plusieurs mois. Il arrive cependant que les symptômes se développent durant la grossesse. C'est entre 7% et 17% des femmes qui en sont touchées.

## LES SYMPTÔMES

En voici quelques exemples :

- Humeur dépressive
- Perte d'intérêt ou de plaisir
- Perte de poids importante, perte d'appétit ou prise de poids
- Insomnie ou hypersomnie
- Sentiment d'inutilité ou de culpabilité
- Diminution de la capacité de concentration
- Irritabilité excessive, colère ou agitation
- Sautes d'humeur
- Tristesse, pleurer de manière incontrôlable pendant de très longues périodes
- Anxiété — tout le temps ou presque — ou attaques de panique
- Des pensées suicidaires ou meurtrières.

## QUOI FAIRE ?

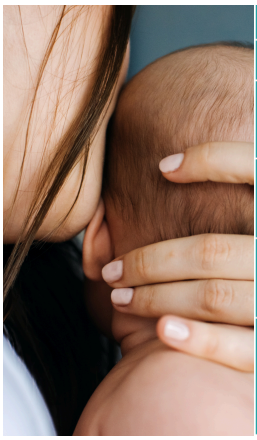
Il est important que la mère ne tente pas de surmonter cela seule. Consulter un professionnel de la santé (médecin, psychologue, psychiatre) permet d'obtenir de l'aide et un traitement adapté à sa situation. Ce qu'elle vit n'est pas de sa faute : c'est réel, mais il est possible d'aller mieux avec du soutien.

Elle peut également :

- Parler de ses émotions et de ce qu'elle traverse à une personne de confiance
- Rejoindre un groupe de soutien pour les mères
- Demander de l'aide à ses proches, déléguer certaines tâches et alléger les responsabilités non essentielles
- Se reposer autant que possible

Lorsque cela est autorisé par un professionnel de la santé, reprendre graduellement des marches ou une activité physique légère.

### Tableau comparatif baby blues vs dépression postpartum



| | Baby-blues | Dépression post-partum |
|---|---|---|
| **Durée** | Quelques jours | Plusieurs semaines ou mois |
| **Fréquence** | Très fréquente (35 à 85% des mères) | 7 % des mères |
| **Durée** | Transitoire, de 2 à 3 jours (jusqu'à 2 semaines) | Persistante, > 2 semaines |
| **Besoin de traitement** | Pas nécessaire | Oui (thérapie, parfois médication) |
| **Impact sur le quotidien** | Faible | Important, affecte le fonctionnement dans diverses sphères de vie de la personne |

# RESSOURCES UTILES

## Centre de naissance du CHUM

- Clinique de périnatalité
  514 890-8000, poste 36396 (du lundi au vendredi de 8h à 16h)
- Unité postpartum : 514 890-8426

## Lignes d'écoute :

- Info-Santé : 811
- Ligne Parents : 1 800 361-5085 (24h/24, 7 jours /7) ou ligneparents.com

**Centre de Ressources Périnatales du Québec:** 418 336-3316

**Info-social :** 8-1-1

- RCRPQ.com
- Maman-blues.fr (forum)

## Organismes de la région :



### MRC Les Moulins

- Carrefour familial des Moulins : 450 492-1257
- MOMS : 450 961-9107
- Parenfants Mascouche : 450 474-6431
- Nourri-Source Lanaudière : 514 524-9696

### MRC L'Assomption

- Service de sage-femmes et maison de naissance de Lanaudière : 450 582-5111
- Marraines coup de pouce : 450 582-2677 # 29
- Maison de la famille La Parenthèse : 450 582-2677




**Sources et Inspirations :**

- https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/fiches/sante-mentale/fiche-complete
- https://www.apa.org/topics/women-girls/postpartum-depression
- Livre: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th ed, Text Revision (DSM-5-TR)


## Remerciements à nos précieux partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS