

## e. La déprime et la dépression postnatales

### MODULE 8

L'arrivée d'un bébé est un évènement heureux pour la plupart des femmes. Mais ce n'est pas toujours le cas. Les nouvelles mères peuvent se sentir à la fois heureuses et tristes.

**Deux ou trois jours après la naissance de leur bébé, environ 80 % des femmes** peuvent

- être déçues;
- être tristes et avoir envie de pleurer;
- être irritables;
- se sentir dépassées et inquiètes;
- être très fatiguées et avoir de la difficulté à bien dormir;
- avoir des sautes d'humeur;
- avoir de la difficulté à se concentrer.

C'est ce qu'on appelle la déprime postnatale, ou le *baby blues*. Tout cela disparaît habituellement au bout d'une semaine ou deux, mais pour une femme sur 10, c'est le début de ce qu'on appelle une **dépression postnatale**.



La **dépression postnatale** peut commencer quelques semaines après la naissance ou à n'importe quel moment durant les deux premières années de vie du bébé.

Consultez le tableau qui suit pour connaître quelques signes de la dépression postnatale.

## LES SIGNES DE LA DÉPRESSION POSTNATALE

Une femme qui fait une dépression postnatale peut se sentir	Une femme qui fait une dépression postnatale peut aussi
<b>Très triste</b>	Manger trop ou manger trop peu
<b>Toujours au bord des larmes et pleurer beaucoup</b>	Ne pas manger ou manger trop peu
<b>Coupable</b>	Ne pas être capable de se concentrer
<b>En colère</b>	Avoir une faible estime de soi
<b>Exténuée</b>	Avoir des crises de panique
<b>Inquiète, tendue et irritable</b>	Avoir des fantasmes (rêves) qui lui font peur
<b>Débordée, seule et impuissante</b>	Penser à se faire mal
<b>Très sensible</b>	Penser à faire mal au bébé
<b>Bonne à rien, désorientée</b>	Ne plus s'intéresser à des choses qui lui plaisaient auparavant
<b>Comme si elle n'était pas de son état normal</b>	Ne pas avoir confiance en elle-même

Si vous vous reconnaissez dans ces descriptions, sachez que cette maladie peut être traitée et que vous n'êtes pas seule.



Voyez votre médecin immédiatement ou rendez vous à l'urgence de l'hôpital si:

- Vous avez des fantasmes (rêves) qui vous font peur;
  - Vous songez à vous faire mal ou à faire mal à votre bébé;
- Si d'autres signes de dépression durent plus de deux ou trois semaines, communiquez avec
- votre médecin de famille ou votre obstétricien.
  - Une infirmière de la santé publique ou une infirmière praticienne.
  - Votre bureau local de la santé publique ([www.gnb.ca/santepublique](http://www.gnb.ca/santepublique), cliquez Centres de la santé publique).
  - Votre centre de santé mentale communautaire (<http://www.gnb.ca/0055/contacts-f.asp>).
  - Télé-Soins 811.
  - Un conseiller privé, un psychologue ou un psychiatre.
  - le Centre de santé mentale local, ou un conseiller en pratique privée.
  - le psychologue ou un psychiatre.

Cette vidéo, conçue par le centre de ressources Meilleur départ, traite des troubles post-partum. La vie avec un nouveau bébé et les troubles

post-partum : <http://www.youtube.com/watch?v=bl5OjAJ4ydI>