

Grossesse maternité
paternité
Profa, des pros avec
qui parler

Comment je me sens avec bébé à la maison ?

FAIRE LE POINT 1 SEMAINE, 1 MOIS, 3 MOIS, APRÈS LA NAISSANCE

- Je me sens seule
- Je dors beaucoup ou j'ai de l'insomnie.
- Je suis triste et pleure souvent.
- Je me sens irritable, je deviens agressive
- Je me sens angoissée (vertiges et palpitations).
- J'ai l'impression de mal m'y prendre avec mon bébé et qu'il ne m'aime pas.
- Je me sens coupable.
- J'aimerais avoir du temps pour moi mais je ne n'arrive pas confier mon enfant à quelqu'un.
- Je n'ose pas parler de ce qui m'arrive à mon entourage.
- J'ai honte et je m'isole.

AVEC QUI EN PARLER ?







- Votre conjoint
- Votre famille
- Une amie

Si vous avez rencontré une sage-femme conseillère pendant la grossesse vous pouvez la recontacter

Vous pouvez également en parler à :

- Votre médecin de famille, gynécologue
- Votre pédiatre
- Votre sage-femme indépendante
- L'infirmière Petite Enfance

Si vous sentez que vous pourriez vous blesser ou blesser votre enfant téléphonez aux urgences de l'hôpital. Les pères peuvent aussi souffrir de dépression Post Natale.

-  Education sexuelle
-  Consultation de santé sexuelle – planning familial
-  Prévention santé sexuelle
-  Conseil en périnatalité
-  Consultation de couple et de sexologie
-  Centre LAVI



Des espaces de parole
pour mieux choisir

Comment je me sens avec bébé à la maison ?

Baby Blues

“Déjà pendant ma grossesse et après la naissance j’ai remarqué que je devais m’adapter à des changements importants d’abord dans mon corps, dans ma vie quotidienne et dans mon couple, mais aussi au travail et même au sein de ma famille. Cela n’a pas été aussi facile que prévu! Cela m’a demandé du temps et de l’énergie. J’ai aussi dû me remettre de l’accouchement et me sentir à l’aise pour les soins du bébé. J’ai ressentie une grande fatigue, et parfois même je me dévalorisais. Je pleurais alors beaucoup et étais très irritable. Moi qui avais tellement attendu ce bébé j’étais vraiment dépassé par mes émotions. J’en ai parlé à ma sage-femme qui m’a dit que je faisais un baby blues”.

Le baby blues touche 50%* des femmes après l’accouchement. Il dure de quelques heures à 1 semaine.

“Avec elle j’ai réfléchi à ce que je pouvais mettre en place pour me sentir mieux. Je me suis fais aider pour les tâches ménagères. J’ai pris du temps pour me reposer. En me faisant du bien, j’ai rapidement retrouvé de l’énergie. Et en parlant dans mon entourage, beaucoup d’autres femmes m’ont dit qu’elles avaient vécu la même chose. En parler leur faisait du bien, même si cela n’était pas facile!”

Lucie, maman d’Emma 13 mois

Dépression du Post Partum

La grossesse, la venue d’un enfant implique un processus d’adaptation important qu’il soit d’ordre pratique ou relationnel. Ce processus peut parfois amener un stress psycho-affectif, tel qu’une détresse émotionnelle peut apparaître, et aboutir à la dépression post-natale. Il s’agit d’une maladie différente du Baby Blues. Elle apparait quelques semaines, voir quelques mois après la naissance, et touche 15% des accouchées*.

La dépression post natale est une maladie qui se traite avec succès, si elle est détectée tôt. Elle a des conséquences sur votre santé, celle de votre enfant en perturbant l’attachement mais aussi sur votre couple et l’ensemble de la famille. Lorsqu’elle est prise en charge les conséquences disparaissent.

Les pères peuvent aussi souffrir de dépression Post Natale.

*Dépression post Partum: sortir du silence, Nathalie Nanzer

- Education sexuelle
- Consultation de santé sexuelle – planning familial
- Prévention santé sexuelle
- Conseil en périnatalité
- Consultation de couple et de sexologie
- Centre LAVI



Des espaces de parole pour mieux choisir