

# Avec qui en parler ?

- Votre conjoint
- Votre famille
- Une amie

Si vous avez rencontré une sage-femme conseillère ou une assistante sociale en périnatalité pendant la grossesse vous pouvez la recontacter

Vous pouvez également en parler à:

- Votre médecin de famille
- Votre gynécologue ou 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.

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

[www.profa.ch](http://www.profa.ch)



Des espaces de parole  
pour mieux choisir

04/2015



# 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
- J'ai de l'insomnie
- Je suis triste
- Je 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
- J'aimerais avoir du temps pour moi mais je n'arrive pas à confier mon enfant à quelqu'un
- Je n'ose pas parler de ce qui m'arrive à mon entourage
- J'ai peur que mon bébé ne m'aime pas
- Je me sens coupable
- J'ai honte et je m'isole



# 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 ressenti 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 dépassée par mes émotions. J’en ai parlé à la sage-femme qui m’a dit que j’avais un baby blues”.

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

“Avec elle, j’ai réfléchi à ce que je pouvais mettre en place pour me sentir mieux. Je me suis fait aider pour les tâches ménagères. J’ai pris du temps pour me reposer. En prenant soin de moi, 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

L’arrivée d’un enfant implique une adaptation importante et ce processus d’adaptation peut parfois amener un stress, pouvant entraîner une grande vulnérabilité émotionnelle. Ce bouleversement peut favoriser l’apparition de la dépression post-natale, affection différente du baby blues. Ses manifestations sont proches de celles du baby blues (tristesse, perte d’énergie, doutes envers ses capacités à être mère, perte de la sensation de plaisir...) mais à l’inverse du baby blues, la dépression apparaît quelques semaines, voir quelques mois après l’accouchement, et ces symptômes perdurent au delà d’une semaine.

La dépression 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, en particulier si elle n’est pas soignée. Pourtant la dépression post-natale est une maladie qui se traite avec succès, lorsqu’elle est prise en charge par des professionnels spécialisés, d’où l’importance de la détecter tôt.

Elle touche 15% des accouchées\*, mais les pères peuvent aussi souffrir de dépression post natale. Ils doivent, au même titre, consulter pour bénéficier de soins adéquats.

\*Dépression post Partum: sortir du silence, Dr Nathalie Nanzer, 2009