

La morosité après la naissance

Après l'accouchement, vous êtes confrontée à beaucoup de changements physiques, émotionnels et sociaux. Vers le troisième ou quatrième jour suivant votre accouchement, vous pouvez vous sentir déprimée, irritable, vous pouvez avoir des troubles du sommeil ou pleurer apparemment sans aucune raison. Ces sentiments sont normaux et temporaires. Essayez de vous reposer suffisamment. Parlez de vos sentiments.

Lorsque ces sentiments dépassent les 10 à 14 jours suivant la naissance, n'hésitez pas d'en parler avec votre infirmier régional de « Kind en Gezin », le médecin ou la sage-femme. Lorsque vous présentez des symptômes de dépression, d'irritabilité, d'angoisse, d'abattement, ... pendant des semaines ou des mois, vous pouvez souffrir d'une dépression post-partum. 10 à 20 % des mamans en souffrent. Une dépression post-partum est généralement causée par des troubles physiques en combinaison avec des expériences et des caractéristiques personnelles. Elle se manifeste souvent dans les 6 semaines suivant l'accouchement et est semblable à d'autres formes de dépressions. La dépression peut affecter la mère ainsi que son partenaire.

Signaux

Une jeune mère est souvent fatiguée par manque de sommeil et très préoccupée. Dans le cas d'une dépression post-partum, les plaintes sont d'une gravité telle que vous ne pouvez pas effectuer vos activités quotidiennes de façon normale. Les signaux les plus fréquents sont :

- de la morosité et des pensées pessimistes
- un manque d'intérêt et d'initiative
- un manque de réjouissance à la venue de l'enfant
- un manque de « sentiment de mère » ou, au contraire, une préoccupation extrême
- une fatigue extrême et de l'apathie
- des crises de larmes
- des symptômes d'irritabilité et accès d'agressivité (injures, reproches, ...)
- une diminution de l'appétit à penser ou à se concentrer et un manque de mémoire
- l'insomnie ou, au contraire, un besoin extrême de sommeil
- un manque d'appétit ou un appétit excessif
- une perte de confiance en soi
- un sentiment de désolation ou de vide
- des sentiments d'impuissance, d'inutilité, de désespoir, de culpabilité, d'angoisse et une forte tendance à se tourmenter
- des plaintes plus générales telles que les maux de tête, le vertige et la nausée
- des idées de la mort ou des idées suicidaires

Que pouvez-vous faire ?

Prenez vos plaintes au sérieux et essayez d'accepter que vous ne vous sentez pas comme vous le voudriez. Parlez avec votre entourage de vos sentiments et soucis, même s'il n'est pas facile. Il est permis de faire des « erreurs » : il faut apprendre à être maman, avec les hauts et les bas que cela implique. Prenez le temps et reposez-vous (avec et sans votre enfant). Faites-vous assister au ménage et pour les soins de votre enfant par votre partenaire, vos amis, votre famille, ... Demandez du conseil à votre infirmier régional, au médecin ou à la sage-femme qui peuvent vous orienter vers des instances d'assistance appropriées. Dès que le diagnostic de la dépression post-partum a été établi, son traitement ne posera pas de problème. Sans traitement, la dépression peut toutefois traîner des années.

Quelques conseils pour l'entourage

Parlez avec la maman de ses sentiments et pensées. Aidez-la à se sentir moins coupable de ses pensées négatives. Il est dans ce contexte très important de faire preuve de compréhension, de sympathie et d'une volonté authentique d'écoute. Concertez-vous sur la répartition des tâches ménagères et des soins de l'enfant de sorte que la maman puisse prendre du temps pour soi. Ne prenez pas personnellement ses accès d'agressivité. Lorsque la maman ose à se confier à quelqu'un, c'est signe qu'elle se sent sûre. Cherchez de l'aide pour vous-même si la situation devient trop difficile. Consultez l'infirmier régional, le médecin ou la sage-femme en cas d'inquiétude.