

Humeur maussade après l'accouchement

Vers le 3^e ou 4^e jour après l'accouchement, vous pouvez vous sentir un peu **déprimée**.

- vous êtes irritable
- vous avez des problèmes de sommeil
- vous pleurez apparemment sans raison

C'est normal et cela passera. Essayez de vous **reposer** et de **parler de ce que vous ressentez**.

Le bien-être émotionnel étant important, on vous demandera à plusieurs reprises comment vous vous sentez à cet égard.

Si ces symptômes persistent **plus de 10 à 14 jours après la naissance**, n'hésitez pas à en parler avec un membre de l'équipe de Kind en Gezin, un gynécologue, un médecin de famille ou une sage-femme.

Si vous êtes toujours triste, irritable, anxieuse et déprimée pendant des semaines ou des mois, il s'agit d'une dépression **post-partum**.

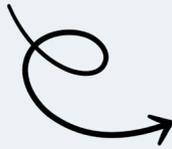




SIGNES DE DÉPRESSION POST-PARTUM

En tant que nouveau parent, vous êtes souvent fatigué en raison d'un manque de sommeil. Il vous arrive de vous inquiéter et peut-être de vous sentir triste ou peu sûr(e) de vous. Dans le cas de la dépression post-partum, ces symptômes sont si graves **que vous avez du mal à mener à bien vos activités quotidiennes.**

Sur notre site web, vous trouverez les signes qui caractérisent la dépression post-partum et ce à quoi vous devez faire attention ;



QUE POUVEZ-VOUS FAIRE?

- Prenez les symptômes **au sérieux** et essayez d'accepter que les choses ne se passent pas comme vous le souhaiteriez.
- **Parlez à votre entourage de vos sentiments** et de vos inquiétudes, même si ce n'est pas facile.
- Vous avez le droit de vous « tromper » : **on apprend à être parent à force d'essais et d'erreurs.**
- **Prenez le temps de vous reposer** (avec et sans votre bébé). Laissez votre partenaire, vos amis et votre famille vous aider à la maison et prendre soin de votre bébé.