

Le baby blues

Malgré la naissance de bébé, vos moments de joie sont ponctués de sentiments de tristesse et d'angoisse. Il s'agit le plus souvent de ce qu'on nomme le baby blues, généralement entre le 3ème et le 7ème jour après l'accouchement, et dure quelques jours. Cela touche de nombreuses mamans et est sans gravité.

Comment se manifeste-t-il ?

- pleurs sans raisons apparentes
- sautes d'humeur, hypersensibilité
- difficultés de concentration
- doutes sur ses capacités à s'occuper de bébé
- difficultés à se lier au nouveau-né
- sentiment de découragement
- troubles du sommeil

La jeune maman peut un instant se sentir euphorique et sangloter l'instant d'après. Il est normal que la jeune mère alterne pendant plusieurs semaines le rire et les larmes. Le baby blues concerne les femmes de tous les niveaux socio-économiques, tous les modèles de couples.

Lorsque le bébé est prématuré, le baby blues ne se déclenche souvent que lorsque la mère récupère son bébé, quelquefois jusqu'à deux mois plus tard. Ce phénomène complexe est lié non seulement à l'accouchement lui-même mais aussi à la relation mère-enfant et aux émotions que suscite l'arrivée du bébé.

Causes ?

- Les hormones: lorsque le placenta est expulsé, la progestérone (hormone euphorisante présente en quantité importante pendant la grossesse) chute brutalement et entraîne une vulnérabilité émotionnelle
- La douleur
- La fatigue, l'anémie
- Les carences en potassium
- Les causes émotionnelles
- Les causes socio-économiques

- Les réactions négatives éventuelles de l'entourage
- Les changements physiques

Quels sont les signes de baby blues ?

- Larmes coulant pour rien
- Irritabilité
- Le doute en ses capacités d'être une bonne mère, un sentiment d'impuissance
- La sensation de ventre vide, le bébé occupe toute l'attention

Le baby blues n'est pas une maladie et se résoudra spontanément par du repos, l'aide de l'entourage, si besoin du psychologue présent à la maternité. Actuellement, les séjours à la maternité étant assez courts, le passage d'une sage-femme à la maison pourra être une aide appréciable.

Si votre état dépressif persiste ou s'intensifie au-delà de 2 semaines et dans les 6 mois qui suivent l'accouchement, il peut s'agir d'une dépression du post-partum. Considérée comme une maladie, vous aurez alors besoin de l'aide d'un médecin spécialisé. Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre gynécologue.