

Dépression postpartum

Beaucoup de gens pensent qu'être une nouvelle maman est toujours une période heureuse et passionnante. Mais de nombreuses nouvelles mamans souffrent de **dépression postpartum**.



La dépression postpartum est lorsque vous vous sentez très triste et désespérée après avoir accouché. Ce n'est pas la même chose que le baby blues. Si vous pensez souffrir de dépression postpartum, CHN peut vous aider.

Qu'est-ce que le baby blues ?

La plupart des mères vivent le baby blues après avoir accouché. Le baby blues, c'est quand vous vous sentez stressée, triste ou avez des sautes d'humeur pendant quelques jours ou semaines. Vous pouvez avoir l'impression qu'avoir un bébé n'était pas ce que vous pensiez.

Si vous souffrez de baby blues, demandez de l'aide. Vous pouvez :

- partager vos pensées avec votre partenaire, ami ou famille ;
- parler avec d'autres mères ;
- dormir suffisamment, manger des aliments sains et faire de l'exercice léger.



Qu'est-ce que la dépression postpartum ?

La dépression postpartum dure plus longtemps que le baby blues et est très grave. Vous pouvez avoir l'impression de ne pas pouvoir faire face à la vie.

Vous pouvez :

- avoir peur que votre bébé soit blessé ;
- vous inquiéter d'être une mauvaise mère ;
- avoir peu ou pas d'intérêt pour votre bébé ;
- vous sentir sans valeur ou coupable ;
- avoir du mal à penser clairement ou à faire des choix ;
- penser à la mort ou au suicide ;
- avoir des courbatures, des douleurs ou des problèmes d'estomac qui ne disparaissent pas ;
- s'endormir trop ou pas assez ;
- manger trop ou pas assez ;
- ne pas aimer pas faire les choses que vous aviez l'habitude de faire.

Existe-t-il un traitement pour la dépression postpartum ?

Oui. Parlez à votre médecin de la façon dont vous vous sentez. Si vous souffrez de dépression postpartum, votre médecin peut vous suggérer un **traitement, des médicaments ou les deux.**

Si vous pensez vivre une dépression postpartum, parlez-en à quelqu'un du CHN. Vous pouvez également appeler :

- **LIFENET** au 800-543-3638 pour parler à quelqu'un tout de suite.
- **Depression After Delivery** au 800-944-4773 pour laisser un message.

Appelez immédiatement votre médecin ou votre assistant social si vous :

- pensez à la mort ou au suicide ;
- ne voulez pas être avec votre bébé ;
- n'avez aucun intérêt à manger ou si vous ne pouvez pas dormir ;
- pensez que vous pourriez vous blesser ou blesser le bébé ;
- avez l'impression que vos symptômes s'aggravent.