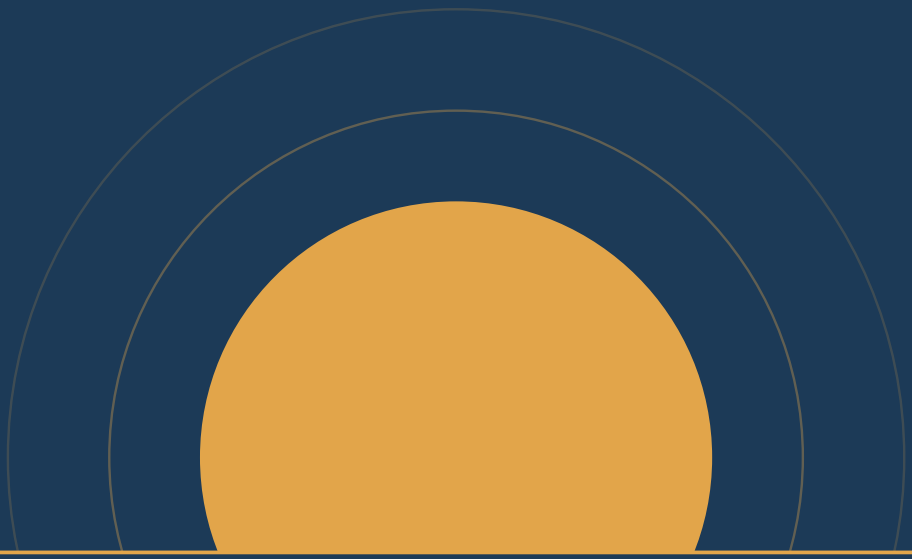
Mamavela

Après bébé, prendre soin de votre tête

Baby blues, dépression et anxiété du post-partum expliqués avec calme, un plan de soutien et des lignes d'écoute qui répondent.



Extrait gratuit

Usage personnel de l’acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Avant de commencer : une lettre pour vous 4

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas 4

Comment utiliser ce livre 5

1. Ce qui est normal après une naissance : le baby blues et les grandes émotions 6

Vos émotions ont une raison 6

Le baby blues : ce que c'est 6

Le baby blues est-il fréquent ? 7

Ce qui aide pendant le baby blues 7

Quand ce n'est plus « juste le baby blues » 7

D'autres grandes émotions, normales elles aussi 8

Si vous êtes en danger maintenant.

Si vous pensez à mettre fin à vos jours, si vous avez peur de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé, ou si une personne que vous aimez semble confuse, voit ou entend des choses qui n'existent pas, ou paraît soudain très exaltée et ne dort plus après une naissance : appelez maintenant. En France, le **15** (Samu) ou le **112** pour une urgence, et le **3114**, numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, où un professionnel du soin formé à la prévention du suicide vous répond. Personnes sourdes, malentendantes ou aphasiques : le **114**, par application, site internet, SMS ou visio. En Belgique : **112**, et le **0800 32 123** (Centre de prévention du suicide, gratuit, 24 h sur 24). En Suisse : **144** ou **112**, et le **143** (La Main Tendue). Au Canada et au Québec : **9-1-1**, et le **9-8-8** par appel ou par texto, 24 heures sur 24. Toutes les lignes sont au chapitre 19. Vous ne dérangez personne : ces numéros existent exactement pour cela.

Avant de commencer : une lettre pour vous

Si vous lisez ces lignes avec un bébé endormi sur la poitrine, à trois heures du matin avec la luminosité du téléphone au minimum, ou dans une salle d'attente avant un rendez-vous que vous redoutez : bienvenue. Vous êtes au bon endroit.

L'arrivée d'un bébé change tout à la fois. Votre corps, votre sommeil, vos hormones, votre couple, votre travail, l'idée que vous vous faites de vous-même. On vous a sans doute promis de la joie, et la joie vient souvent. Ce qu'on dit moins, c'est que les semaines et les mois qui suivent une naissance peuvent aussi apporter des larmes qui arrivent sans prévenir, une inquiétude qui ne s'éteint jamais, des pensées qui font peur, une lourdeur qui ne se lève pas, ou l'impression de regarder sa propre vie de loin. Ces expériences sont fréquentes. Toutes les grandes institutions de santé les connaissent et les décrivent. Et elles se soignent.

En France, le ministère de la Santé, sur sante.fr, cite l'enquête nationale périnatale de 2021 : **15 à 20 % des femmes** qui ont accouché sont confrontées à une dépression du post-partum. L'Institut national de la santé mentale américain (NIMH) le dit avec des mots simples : la dépression périnatale peut toucher n'importe quelle femme enceinte ou jeune mère, « quels que soient son âge, son origine, ses revenus, sa culture ou son niveau d'études », et une femme « n'est ni responsable ni fautive » de cette dépression : elle n'est causée par rien de ce qu'elle a fait ou n'a pas fait. Relisez cette phrase si vous en avez besoin. Rien de ce que vous ressentez ne fait de vous un mauvais parent.

Ce livre existe pour une seule raison : vous aider à aller mieux, plus vite, avec moins de peur et moins de recherches nocturnes. Il rassemble ce que disent les institutions de santé, en France d'abord (le ministère de la Santé et sante.fr, la Haute Autorité de santé, service-public.gouv.fr, l'Inserm et Santé publique France), puis à l'étranger quand elles ont publié des repères plus détaillés : le service de santé britannique (NHS) et son institut de recommandations (NICE), le Collège royal des psychiatres britannique, le NIMH, le Collège américain des obstétriciens et gynécologues (ACOG), les Centres américains de contrôle des maladies (CDC), l'Organisation mondiale de la santé (OMS), l'association internationale Postpartum Support International, ainsi qu'une poignée de grandes études bien menées. Chaque fait est accompagné de sa source, listée à la fin avec son adresse complète. Puis tout cela devient des outils concrets : des phrases à dire à votre médecin ou à votre sage-femme, un plan de « petits pas » sur sept jours, un plan de soutien à remplir avec vos proches, des listes à cocher, et les numéros d'aide vérifiés.

Ce que ce livre est, et ce qu'il n'est pas

Ce livre informe ; il ne soigne pas. Il ne peut pas vous évaluer, il ne connaît pas votre histoire, et il ne remplace jamais votre sage-femme, votre gynécologue-obstétricien, votre médecin traitant, la

puéricultrice ou le médecin de PMI, le pédiatre de votre bébé, un psychologue ou un psychiatre. Il ne pose aucun diagnostic, et il ne recommande aucun médicament ni aucune dose. Quand un chapitre parle de traitement, il décrit ce que les recommandations officielles disent exister, pour que vous puissiez avoir une meilleure conversation avec un professionnel. La décision vous appartient toujours, prise avec lui.

Vous lirez souvent « parlez-en à votre sage-femme ou à votre médecin ». C'est voulu. La chose la plus utile que ce livre puisse faire, c'est vous aider à avoir cette conversation plus tôt.

> **Un mot sur les mots.**
>
> Les sources parlent de « femme », de « mère », de « maman », de « personne qui a accouché », de « père », de « conjoint », de « co-parent ». Nous vous disons surtout « vous ». Que vous ayez accouché ou adopté, que vous soyez maman solo, père, deuxième maman, en couple marié ou non, que ce soit votre premier bébé ou votre quatrième, ce livre est pour vous. « Post-partum » et « postnatal » veulent dire la même chose : la période qui suit la naissance. « Périnatal » désigne la grossesse et la première année après la naissance.

Comment utiliser ce livre

Inutile de le lire dans l'ordre. Mieux vaut même ne pas le faire si vous êtes épuisée.

- **Si vous allez très mal en ce moment**, allez directement au chapitre 19 (les numéros d'aide) et au chapitre 11 (quoi dire au médecin ou à la sage-femme), et passez un appel aujourd'hui.
- **Si vous ne savez pas si ce que vous ressentez est « normal »**, lisez le chapitre 1, puis celui qui vous ressemble le plus : la dépression (chapitre 2), l'anxiété (chapitre 3), les pensées qui font peur (chapitre 4), un accouchement difficile (chapitre 5).
- **Si vous êtes enceinte et voulez anticiper**, lisez les chapitres 1, 6, 8 et 13 avec votre partenaire ou une personne de confiance, et remplissez le plan de soutien avant la naissance.
- **Si vous êtes le ou la partenaire, un parent, une sœur, une amie**, commencez par le chapitre 14, puis lisez le chapitre 6 : il décrit la seule situation où vous devez agir immédiatement.
- **Si vous êtes un père ou un co-parent qui ne va pas bien lui-même**, le chapitre 7 est pour vous.

Gardez un stylo à portée de main. Les pages avec des lignes et des cases sont faites pour être remplies, imprimées, photographiées et collées sur le frigo.

1. Ce qui est normal après une naissance : le baby blues et les grandes émotions

Vos émotions ont une raison

Dans les heures qui suivent la naissance, le taux de deux hormones, les œstrogènes et la progestérone, chute brutalement. L'ACOG décrit cette chute et note qu'elle peut agir sur l'humeur un peu comme les variations hormonales, beaucoup plus petites, qui précèdent les règles. Ajoutez un corps qui cicatrise, des nuits découpées en petits morceaux, un tout-petit qui réclame à manger toutes les deux ou trois heures, des visites, des décisions à prendre, et le poids immense de la responsabilité : il serait étonnant que vos émotions ne bougent pas.

Le site mpedia de l'Association française de pédiatrie ambulatoire, repris par sante.fr, le dit sans détour : devenir parent est un bouleversement émotionnel, hormonal, physique, psychologique et social. Le NIMH ajoute : un bébé demande des soins jour et nuit, il est donc normal pour une jeune mère de se sentir parfois fatiguée ou dépassée.

Le baby blues : ce que c'est

Le « baby blues » désigne une vague d'émotions courte et légère, des hauts et des bas que beaucoup de femmes traversent dans les premiers jours après la naissance. Les descriptions officielles se ressemblent beaucoup :

Source	Quand il commence	Combien de temps il dure	Ce que l'on ressent
HAS, citée par sante.fr	Entre le 2e et le 5e jour après la naissance	En moyenne de quelques jours à une semaine	Pleurs, émotions à fleur de peau
ACOG	Environ 3 jours après l'accouchement	S'améliore en général en 1 à 2 semaines, sans traitement	Tristesse, peur, colère ou anxiété
NHS	Quelques jours après la naissance	Disparaît en général dans les 2 semaines qui suivent la naissance	Moral bas, anxiété, irritabilité
Collège royal des psychiatres (Royaume-Uni)	3 à 4 jours après la naissance	S'arrête en général quand le bébé a une dizaine de jours	Sautes d'humeur, larmes faciles, irritabilité, moral bas, anxiété, réactions excessives

Le baby blues est-il fréquent ?

Très. Le chiffre exact dépend de la source et de la façon de le mesurer :

- La HAS, citée par sante.fr, indique que le baby blues touche **entre 70 et 80 %** des jeunes mamans dans les premiers jours suivant l'accouchement.
- Le Collège royal des psychiatres britannique parle de « plus de la moitié » des jeunes mères.
- Une revue systématique avec méta-analyse publiée en 2020, qui a rassemblé 26 études et 5 667 femmes, trouve une fréquence moyenne de 39 %, les études allant d'environ 14 % à 76 % (Rezaie-Keikhaie et ses collègues, 2020).

En résumé, honnêtement : selon la façon de compter, une large minorité ou une large majorité des jeunes mères traversent un baby blues. Si c'est votre cas, vous êtes en très nombreuse compagnie.

Ce qui aide pendant le baby blues

Selon l'ACOG et le Collège royal des psychiatres, le baby blues ne demande pas de traitement médical. Il demande de la douceur et de l'aide concrète. Le site mpedia, sur sante.fr, recommande d'en parler à son partenaire, à une personne de confiance ou à la sage-femme, de se reposer et d'accepter de l'aide.

- ☐ Dormir dès que quelqu'un d'autre peut tenir le bébé, même 40 minutes.
- ☐ Manger quelque chose à chaque tétée ou biberon, même une poignée de quelque chose de simple.
- ☐ Dire à voix haute ce que vous ressentez à une personne : « Je pleure tout le temps et je ne sais pas trop pourquoi. »
- ☐ Laisser les visiteurs aider, ou les faire attendre. Les deux sont permis.
- ☐ Sortir quelques minutes chaque jour, si votre récupération le permet.
- ☐ Baisser la barre : un bébé nourri et une maman nourrie, c'est suffisant pour aujourd'hui.

Quand ce n'est plus « juste le baby blues »

Le baby blues passe. Le repère clé, utilisé par sante.fr, le NHS, l'ACOG et le NIMH, est le même partout : **deux semaines**. Le ministère de la Santé l'écrit sur sante.fr : si ces émotions persistent au-delà de 2 semaines, il s'agit peut-être d'une dépression du post-partum.

> **Est-ce normal ? Quand appeler ?**
>
> Des journées en dents de scie, avec des larmes, sont fréquentes pendant les deux premières semaines. Appelez votre sage-femme, votre médecin traitant, votre gynécologue ou la PMI si :
>
> - le moral bas, l'inquiétude ou l'irritabilité durent plus de deux semaines après la naissance, ou s'aggravent au lieu de s'améliorer ;
> - vous avez du mal à faire face au quotidien, ou vous n'arrivez pas à dormir même quand vous en avez l'occasion ;

> - des pensées vous font peur, sur vous ou sur votre bébé ;
> - vous ne ressentez plus rien, ou vous vous sentez loin de vous-même et de votre bébé.
>
> L'ACOG le précise : inutile d'attendre la consultation prévue pour en parler si vous sentez que quelque chose ne va pas. En France, l'entretien postnatal précoce, entre la 4e et la 8e semaine, existe aussi pour cela, mais vous pouvez appeler avant. **Appelez le 15 ou le 112 immédiatement** si vous avez des idées de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé, ou si vous ou vos proches remarquez une confusion, des hallucinations, ou une exaltation soudaine avec très peu de sommeil (chapitre 6). Pour parler à quelqu'un à toute heure si des idées noires vous traversent : le **3114**.

D'autres grandes émotions, normales elles aussi

À côté du baby blues, il existe tout un éventail d'émotions dont les jeunes parents parlent rarement, mais qui sont fréquentes et qui ne sont pas, à elles seules, le signe d'une maladie :

- **Ne pas ressentir un amour immédiat.** Le lien peut mettre des jours ou des semaines à se tisser. Mpedia, sur sante.fr, le rappelle : le lien avec le bébé ne se construit pas toujours immédiatement, ce n'est ni une faute ni un échec, c'est un attachement qui se fait progressivement. (Si vous ne ressentez aucun lien pendant longtemps, ou si vous vous sentez détachée de tout, dites-le : les « sentiments difficiles envers son bébé ou les difficultés à créer un lien » figurent dans la liste des signes de dépression du post-partum du NHS.)
- **Le deuil de votre vie d'avant.** Regretter votre liberté, votre corps, votre travail, vos soirées, tout en aimant votre bébé : ce n'est pas une contradiction.
- **Des émotions autour de l'accouchement.** Déception, colère, tristesse si la naissance ne s'est pas passée comme vous l'imaginiez. Le chapitre 5 est pour vous si elle vous a fait peur.
- **De l'agacement envers votre partenaire.** Le manque de sommeil raccourcit la patience de tout le monde.
- **La peur pour la sécurité de votre bébé.** Beaucoup de jeunes parents vérifient la respiration du bébé la nuit. Le chapitre 4 explique quand cette inquiétude devient trop lourde.

La frontière entre « c'est dur, mais normal » et « il est temps de demander de l'aide » n'est pas toujours nette. Dans le doute, demandez. Cela ne coûte rien, et aucun professionnel ne vous jugera pour cela.

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 69 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/apres-bebe-prendre-soin-de-sa-tete/

Paiement unique, PDF immédiat.