

# Changements émotionnels après l'accouchement

## Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. It takes time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. While these feelings can be normal, it is important to know when to get help.

### “Baby Blues”

You may have the “baby blues” in the first 2 weeks after your baby is born. Most new moms have some of these feelings.

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Feel overwhelmed or anxious
- Are tired and have little energy

These feelings often get better as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.

Il est possible que vous ressentiez de nombreuses émotions après la naissance de votre bébé. L'ajustement aux changements de votre corps et aux besoins de votre bébé peut prendre du temps. Alors que ces sentiments peuvent être normaux, il est important de savoir quand demander de l'aide.

### « Baby blues »

Il est possible que vous ayez le « baby blues » les 2 premières semaines après la naissance du bébé. La plupart des nouvelles mères éprouvent certaines de ces émotions.

Il est possible que vous ayez un ou plusieurs des signes suivants :

- Vous pleurez sans raison
- Vous passez rapidement de la gaieté à la tristesse
- Vous êtes facilement irritable
- Vous vous sentez débordée ou anxieuse
- Vous êtes fatiguée et avez peu d'énergie

Ces sentiments s'estompent souvent alors que votre corps s'ajuste et que vous prenez l'habitude de prendre soin de votre bébé.

Voici certaines choses que vous pouvez faire pour améliorer votre situation :

- Demandez et acceptez de l'aide.
- Reposez-vous ou faites la sieste lorsque votre bébé dort.
- Faites une pause et demandez à quelqu'un de prendre soin de votre bébé lorsque vous sortez.

- Talk about your feelings with family and friends.
- Join an online or in-person new mothers' support group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath or watch a movie.
- Eat a healthy diet.
- Parlez de vos sentiments avec votre famille et des amis.
- Rejoignez un groupe de soutien aux nouvelles mères, en ligne ou en personne.
- Prenez de l'exercice si votre médecin dit que vous pouvez le faire.
- Prenez soin de vous. Lisez, prenez un bain ou regardez un film.
- Ayez une alimentation saine.

## Postpartum Depression

Sometimes depression does not go away on its own. If feelings of depression or anxiety get worse or last longer than 2 weeks, call your health care provider.

Symptoms can start at any time within the first year of having a baby. Depression after pregnancy is common and can get better with treatment.

Getting treatment is important for you and your baby. Common treatments include counseling and medications. There are medications that are safe for moms who breastfeed.

Untreated depression can make it harder to care for and bond with your baby.

It is important to ask for help from a health care provider.

## Dépression post-partum

Il arrive que la dépression persiste. Si les sentiments de dépression ou d'anxiété durent plus de 2 semaines, appelez votre professionnel de la santé.

Les symptômes peuvent apparaître à tout moment la première année après l'accouchement. La dépression est courante après l'accouchement et peut s'améliorer avec un traitement.

Il est important de vous faire traiter, pour vous et votre bébé. Les traitements courants comprennent des consultations psychologiques et des médicaments. Il existe des médicaments adaptés aux mères qui allaitent.

Si la dépression n'est pas traitée, il peut être plus difficile de prendre soin de votre bébé et de former des liens avec lui.

Il est important de demander de l'aide à un professionnel de la santé.

### **Symptoms will be different for each person, but it might include:**

- Feelings of sadness, hopelessness or guilt
- A lack of interest about your baby (or excessive worry about baby)
- Trouble sleeping
- Excessive crying
- Anger or irritability
- Weight loss or gain
- Lack of energy

### **Danger Signs**

You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

**These are danger signs and you need to get help. Call 911 or go to the nearest hospital emergency room.**

### **Les symptômes sont différents pour chaque personne, mais ils peuvent inclure :**

- Sentiments de tristesse, de désespoir ou de culpabilité
- Manque d'intérêt pour votre bébé (ou préoccupation excessive le concernant)
- Difficultés à dormir
- Pleurs excessifs
- Colère ou irritabilité
- Perte ou gain de poids
- Manque d'énergie

### **Signes de danger**

Il est possible que vous ayez des problèmes plus sérieux si :

- Vous n'êtes pas capable de prendre soin de vous ou de votre bébé
- Vous avez peur d'être seule avec votre bébé
- Vous avez envie de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé

**Il s'agit de signes de danger et vous devez vous faire aider. Appelez le 911 ou rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.**