DÉPRESSION DU POST PARTUM

- COMPRENDRE – La période périnatale : une période de forte vulnérabilité

La période périnatale est le moment qui entoure la grossesse, l'accouchement et jusqu'au 1 an de votre enfant. C'est une *période riche en bouleversements, ce qui en fait une période de vulnérabilité sur le plan psychique*.

Elle se caractérise par des : modifications physiques, bouleversements émotionnels, des préoccupations liées à la santé du bébé, la transition vers le rôle de parent

➔ Risque accru d'anxiété et de dépression

- DÉTECTER – baby-blues (50 à 70% des femmes) et dépression du post-partum (20% des femmes)

De nombreuses femmes peuvent présenter des symptômes de souffrance psychique de nature et d'intensité variable, comme de *l'irritabilité ou de la tristesse*. Ces symptômes ne sont pas forcément graves et ils peuvent être passagers mais aussi s'installer dans le temps et avoir un retentissement.

Comment faire la différence entre baby blues et dépression du post partum ?

- La durée des symptômes : Le baby blues est transitoire, il survient dans les premiers jours et dure de quelques heures à quelques jours. Si les symptômes s'installent (durent plus d'1 semaine) : consulter un professionnel de santé (sage-femme, médecin généraliste, PMI, psychologue ou psychiatre) pour bénéficier d'une aide adaptée.

- La période d'apparition des symptômes : L'épisode dépressif du post partum intervient le plus souvent entre le 3e et le 6e mois après la naissance (vers la période de reprise du travail). La dépression du post-partum persiste au-delà de deux semaines et peut durer des mois si elle n'est pas traitée.

- L'intensité des symptômes : Les symptômes du baby blues sont généralement peu intenses : fluctuation de l'humeur, pleurs sans raison évidente voire crise de larmes, irritabilité, troubles du sommeil, crainte de ne pas être capable de s'occuper de son bébé. La dépression du post-partum associe plusieurs symptômes, présents tous les jours, pendant au moins 2 semaines et intenses, dont les plus fréquents sont: sentiment de tristesse sans

raison apparente, perte d'envie ou de plaisir, des difficultés de sommeil, des difficultés de concentration, des modification de l'appétit (augmentation ou diminution), un sentiment de culpabilité, de dévalorisation comme l'impression d'être une mauvaise mère, une inquiétude excessive pour son bébé ou difficulté à s'en occuper, et parfois Idées noires voire suicidaires.

- Le retentissement sur le fonctionnement : Le baby blues a peu de retentissement sur le fonctionnement de la maman. En revanche, celui de la dépression du post-partum est notable sur la vie de la maman, avec des difficultés à s'occuper de son bébé et d'elle-même, et des tâches du quotidien.

➔ baby-blues : épisode bref, banal et sans gravité. Dépression du post partum : épisode plus long, intense et potentiellement grave.

➔ Ne minimisez pas votre vécu et surtout ne culpabilisez pas ! La maternité est souvent « idéalisée » par l'entourage, et les soins apportés aux jeunes mères déprimées sont encore insuffisants.

• PRÉVENIR – de la survenue d'un épisode dépressif du post-partum

A chaque consultation (entretien pré natale précoce, séances de préparation à la naissance et à la parentalité, entretien post natale) : profitez-en pour poser vos questions, vous informer, prendre soin de vous.

• COMMENT FAIRE ? 10 outils

Reposez-vous : prioriser les repos (dormez dès que vous le pouvez, même en journée). Le sommeil joue un rôle essentiel dans votre bien-être émotionnel.

Sollicitez un soutien émotionnel : Entourez-vous de personnes bienveillantes et compréhensives qui vous soutiennent émotionnellement (parlez ouvertement de vos besoins, vos émotions et de vos préoccupations).

Partagez les responsabilités : Impliquez votre entourage proche, demandez-leur de l'aide durant la grossesse et du relais pour les soins du bébé, les tâches ménagères et la gestion du quotidien après l'accouchement.

Prenez soin de votre alimentation : Optez pour une alimentation saine et équilibrée, et une bonne hydratation

Pratiquez une activité physique régulière : contribue à se réapproprier son corps et peut aussi aider à améliorer le sommeil et diminuer l'anxiété. Consulter votre professionnel de santé pour connaître les exercices adaptés durant la grossesse et durant le post-partum.

Pratiquez la relaxation : Explorez des techniques de relaxation comme la méditation, le yoga, la cohérence cardiaque, la sophrologie… Ces pratiques diminuent le stress et favorisent une meilleure gestion de ses émotions.

Établissez une routine : Mettre en place une routine quotidienne pour vous, puis avec votre bébé à sa naissance (sentiment de stabilité)

Prenez du temps, même minime, pour vous-même : Accordez-vous des moments de plaisir, simples et accessibles (lecture, écouter de la musique, cuisiner, marcher au soleil)

Restez connectée avec les autres mamans : Rejoignez des groupes de soutien ou participez à des activités pour les jeunes mères enceintes ou maman-bébé (limite l'isolement, apporte du réconfort)

Soyez bienveillante envers vous-même : Soyez patiente et indulgente envers vous-même, car la période de la grossesse et plus encore du post-partum est une période de transition et d'adaptation. Devenir parent est un apprentissage et un long processus. Acceptez que tout ne soit pas parfait, notamment concernant l'allaitement !

- ## DEPISTER et SOIGNER – Je pense faire une dépression du post-partum, que dois-je faire ?

Outils de dépistage : échelle d'Edinburgh – également connue sous le nom d'EPDS. Il s'agit d'un outil de dépistage et ne peut, en aucun cas, poser un diagnostic. Pour obtenir une évaluation précise de votre situation, il est recommandé de consulter un professionnel de santé qui pourra interpréter les résultats et vous apporter un soutien adapté.

Parlez à un professionnel de santé que vous connaissez de vos difficultés (médecin traitant, gynécologue-obstétricien, psychiatre, sage-femme, psychologue ou professionnel de la PMI). Il saura vous orienter ou vous prodiguer les soins nécessaires.

Initiez un suivi avec un professionnel de santé mentale.

Partagez vos difficultés avec d'autres mamans/parents.

Pour aller plus loin :

Document réalisé sur la base de l'article Clépsy : https://www.clepsy.fr/depression-du-post-partum/

Echelle EPDS : https://www.rp2s.fr/wp-content/uploads/2023_EPDS.pdf