



# LE BABY-BLUES

Le baby-blues correspond à une hypersensibilité émotionnelle qui survient vers le 3<sup>e</sup> ou le 4<sup>e</sup> jour après l'accouchement. Il s'explique par les modifications hormonales, la fatigue et l'excitation consécutives à l'accouchement.

Toutes les jeunes mamans ne sont pas concernées. Cependant, plus de la moitié des accouchées dans le monde vivent cette hypersensibilité.

## Les symptômes du baby-blues

Les sages-femmes vous suivent globalement, vous et votre bébé.

- Vous vous sentez triste.
- Vous êtes excessivement inquiète.
- Vous n'êtes pas sûre de comprendre votre enfant ni d'être compétente pour vous en occuper.
- Vous êtes au bord des larmes à la moindre remarque.
- Vous vous sentez seule, déçue et débordée quand votre conjoint quitte la chambre.
- Vous vous sentez euphorique, mal dans votre peau, irritée, comblée ou hésitante, le tout sur la même journée.

Bref, un rien vous bouleverse et votre entourage ne comprend pas toujours vos réactions !

## Retour à la maison

Le séjour à la maternité est de courte durée. De retour chez vous, le baby-blues peut se manifester ou s'accroître. L'accumulation de fatigue, le manque de soutien et d'aide pratique, ou toute autre difficulté ou contrariété sont autant de facteurs qui risquent d'augmenter ce blues. Vous vous sentez alors désemparée face à vos nouvelles responsabilités. N'hésitez donc pas à vous reposer et à relativiser afin de retrouver votre confiance en vous. Ce qui vous semblait prioritaire auparavant n'est peut-être plus le plus important aujourd'hui.

## Accepter de l'aide

Si ce chamboulement émotionnel persiste ou s'aggrave, n'hésitez surtout pas à en parler, sans attendre d'être épuisée physiquement et moralement.

Un blues intense ou prolongé représente un risque de dépression postnatale. N'ayez pas honte de reconnaître que vous avez besoin d'une aide temporaire, c'est d'ailleurs très courageux et responsable.

C'est en prenant soin de vous que vous profiterez pleinement de cette belle aventure qu'est la maternité.

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170  
[www.epicura.be](http://www.epicura.be)



**EpiCURA**  
mon hôpital