

SENTIMENTS TRISTES APRÈS L’ACCOUCHEMENT – UN PROBLÈME ‘CACHÉ’

Bien qu’avoir un bébé est habituellement un événement joyeux, il est aussi vrai que certaines femmes deviennent déprimées ou anxieuses après la naissance d’un enfant. Ce problème est appelé dépression postpartum. Cependant il s’agit d’un problème “caché” parce que certaines femmes trouvent difficile d’en parler. Les femmes qui ressentent la tristesse ou l’anxiété ont souvent peur d’en parler à qui que ce soit, de peur que les autres personnes pensent qu’elles sont une “mauvaise” mère ou qu’elles ne sont pas capables de s’adapter. Conséquemment, elles se sentent davantage plus isolées.

Mais de l’aide confidentielle est disponible pour les femmes qui souffrent de dépression de postpartum et aussi d’anxiété. Planifiez à l’avance, avoir un partenaire qui est compréhensif, et savoir où trouver de l’aide, réduit le risque d’avoir ces problèmes.

Quels sont les symptômes de la dépression postpartum?

La dépression postpartum peut apparaître à n’importe quel temps durant la première année après la naissance d’un bébé.

Il est normal pour une femme d’être émotive et anxieuse suivant la naissance d’un bébé. Mais si la condition persiste au-delà de deux semaines, ou si la mère se sent écrasée par les symptômes suivants, il est important d’obtenir de l’aide.

- Se sentir déprimé; perte d’intérêt ou de réjouissance
- Problèmes d’appétit
- Difficulté à s’endormir la nuit après avoir nourri le bébé
- Se sentir épuisée même des mois après l’accouchement
- Pleurer, se sentir irritable, anxieuse ou confuse; se sentir inadéquate
- Avoir des attaques de panique; ne pas vouloir rester seule
- Perte d’intérêt vis-à-vis le sexe, même quand le bébé a quelques mois
- Ne pas vouloir sortir ou voir des gens

Quelle est la cause d’une dépression postpartum?

Les bébés sont gratifiants mais ils peuvent aussi créer de nombreux stress. La maternité est un nouveau rôle avec des travaux difficiles, des responsabilités et peu de sommeil. S’y ajuster peut prendre un certain temps. Les responsabilités parentales peuvent être particulièrement difficiles pour les parents seuls, ou pour les couples sans famille proche pour aider. Parfois on entend dire ‘ma mère a élevé six enfants – comment est-il possible qu’une femme n’ayant qu’un ou deux enfants ait des problèmes?’ Mais les temps changent et de plus en plus de couples élèvent leurs enfants sans le support de la parenté, et font face à une situation financière qui forcent les deux parents à travailler. Les difficultés de langage et les expériences vécues par la torture ou un traumatisme peuvent aussi ajouter au stress d’une nouvelle maternité.

Dans certaines cultures, la génération plus âgée peut croire que la dépression postpartum est causée par l’omission de suivre les pratiques traditionnelles durant la grossesse et après la naissance de l’enfant, mais la recherche montre que cette dernière n’en est pas la cause. Souffrir de dépression après l’accouchement ne veut pas dire qu’une femme n’est pas une bonne mère. Il ne s’agit pas non plus d’une punition de Dieu.

The material in this brochure has been adapted from documents produced by SNW Multicultural Health Communications Service
This brochure can be reproduced as required.
(Le matériel dans cette brochure a été adapté des documents produits par le Service de Communications de la Santé NSW Multiculturelle.
(Cette brochure peut être reproduite tel que requis.)