

« A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

Le baby blues

Ça y est, vous voilà rentrés à la maison avec Bébé, comblés de découvrir la vie à trois. Soudain, vous ne trouvez plus le paquet de couches que vous aviez acheté. Vous vous mettez à pleurer.

Est-ce démesuré ? Non, c'est simplement le baby blues. C'est un état qui apparaît en général dans les jours qui suivent l'accouchement. Vous êtes épanouie par votre nouveau rôle et en admiration devant votre petit bout, mais vous ressentez aussi une envie de pleurer sans raison apparente. Cela touche la majorité des femmes et, dans certains cas, les hommes également.

Pour les mamans, c'est d'abord la faute de votre système hormonal qui a connu un gros bouleversement entre la grossesse et l'accouchement, ce qui vous rend hypersensible et irritable. Et puis, vous êtes passée, en quelques heures, d'un corps de future maman, à un nouveau corps de femme, différent de celui que vous aviez avant la grossesse. Certaines mamans décrivent un sentiment de vide à la suite de l'accouchement. Après avoir été chouchoutée pendant 9 mois, il est possible aussi que vous vous sentiez seule une fois l'accouchement passé. Toutes les préoccupations sont désormais tournées vers le bébé, vous avez le sentiment qu'on se désintéresse de vous. Rassurez-vous, cela ne dure en général que quelques jours.

Si vous êtes seul(e) à la maison avec votre bébé et que vous ressentez un coup de blues, n'hésitez pas à contacter l'un de vos proches, à aller vous promener avec Bébé pour vous changer les idées. Mais si votre sentiment de mal-être continue ou augmente, il s'agit peut-être d'une dépression post-partum pouvant survenir durant les 6 premiers mois après la naissance. Un accompagnement par un professionnel pourrait alors être nécessaire. Parlez-en sans crainte à votre médecin généraliste, votre gynécologue ou votre sage-femme.

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.

