

1 ère Thématique

Différence entre dépression
post-partum & baby blues



Vu par la psychologue clinicienne spécialisée
en périnatalité, Madame Lara COCHETEUX

Le baby blues

- Il s'agit d'un épisode de déprime qui touche près de 60%* des femmes qui accouchent.
- Il survient en général au 3^{ème} jour des couches, soit 3 jours après l'accouchement.
- C'est un orage « hormonal », émotionnel & existentiel.



Pourquoi cette dépression?

- Le baby blues est lié à la conjonction de plusieurs phénomènes: fatigue, chute des progestatifs hormones de la grossesse -bouleversement psychologique

Combien de temps ça dure?

- Le baby blues ne dure que quelques jours. Il disparaît sans intervention et nécessite pas de traitement.
- L'évolution favorable rapide est favorisée par l'attitude des proches et soignants qui rassurent et maternent la jeune maman.



La dépression du « post partum »

- La dépression post partum est un trouble beaucoup plus sérieux qui survient autour de la troisième semaine après l'accouchement.
- Les symptômes se manifestent pour une durée allant de quelques semaines à quelques années ou plus. Elle peut se manifester dans les 12 premiers mois après l'accouchement, mais dans la majorité des cas, elle se présente dans les 12 premières semaines qui suivent la naissance.
- Elle se manifeste par l'anxiété, de l'insomnie et des symptômes dépressifs.

Quelles sont les différences entre le baby blues et la dépression post partum?

	<i>Baby blues</i>	<i>Dépression du post partum</i>
Type de trouble	Trouble léger. N'est pas considéré comme une maladie	Maladie d'intensité variable
Particularités	Forte émotivité, humeur labile, ne dure pas plus de quelques jours	Symptômes dépressifs persistant plus de 2 semaines
Fréquence	> 50%*	13%*
Moment du début	Entre le 2 ^{ème} et le 5 ^{ème} jour qui suivent l'accouchement	Variable dans l'année qui suit l'accouchement. Pic au cours des 3 premiers mois
Durée	Courte : maximum 1 semaine	De quelques semaines à plusieurs années
Nécessité de soins	Non. Du repos et une attitude soutenant de l'entourage suffisent.	Oui, de manière urgente. Risque de suicide ou d'infanticide. Hospitalisation

Ce qu'il faut retenir:

- Le baby n'est pas une maladie, mais un épisode postnatal qui touche plus de 60% des femmes qui accouchent. Il ne préconise pas de traitement médical, mais un soutien de l'entourage
- La dépression post partum est un trouble beaucoup plus sérieux qui survient autour de la troisième semaine après l'accouchement. La dépression post partum touche environ 8 à 15%*.
- Un point commun: impossible de les prédire à l'avance

CREDITS

Article

Association « Revivre », *La Dépression Post-Partum*, article rédigé par les docteurs psychologues Leana J. et Zozula Ph

Photos

www.cosmopolitan.fr/elle-brise-le-tabou-de-la-depression-postpartum-dans-un-message-devenu-viral,2009527.asp

www.naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/viefamille/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-maman-depression-postpartum-babyblue

www.madame.lefigaro.fr/bien-etre/le-vrai-faux-de-la-depression-post-partum-grossesse-enfant-parentalite-030118-146105

www.magicmaman.com/la-depression-post-partum-et-si-on-en-parlait,436,3382469.asp

www.magicmaman.com/la-depression-post-partum-en-question,2006279,2242766.asp

www.femmeactuelle.fr/enfant/bebe/soins/depression-post-partum-25304