



Vous vous demandez pourquoi votre grossesse ou votre bébé ne vous rend pas heureuse ?

La grossesse et la naissance d'un enfant sont des événements majeurs de la vie et peuvent être source d'inquiétude, de fatigue et de tristesse. En général, ces sentiments ne durent pas longtemps, mais dans le cas contraire, vous souffrez peut-être de dépression ou d'anxiété. Pour en savoir plus, lisez la suite...

Ce qu'il faut savoir

- La dépression et l'anxiété pendant la grossesse et après l'accouchement sont très courantes et ne sont pas des signes de faiblesse.
- Elles se caractérisent par une tristesse persistante et/ou de l'inquiétude, une perte d'intérêt pour les activités que vous appréciez normalement, ainsi que des difficultés à accomplir les activités quotidiennes.
- Parmi les symptômes de la dépression pendant la grossesse ou après l'accouchement, on peut également citer : le sentiment d'être dépassé par les événements, des crises de larmes persistantes sans raison apparente et des doutes sur votre capacité à prendre soin de vous et de votre bébé.
- Parmi les autres symptômes fréquents, on trouve une perte d'énergie, des troubles de l'appétit et du sommeil, des difficultés à se concentrer, de l'indécision, de l'agitation, un sentiment d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir.
- Certaines personnes peuvent également avoir des pensées suicidaires ou d'automutilation.
- Vous n'êtes pas seule. Il est possible de traiter la dépression et l'anxiété, à l'aide de thérapies par la parole, de médicaments ou des deux.
- Si vous pensez être déprimée ou anxieuse, il est important de vous faire aider, pour votre propre santé et celle de votre bébé.

Ce que vous pouvez faire

- Faites part de vos sentiments à des personnes qui vous sont proches et demandez-leur de vous aider. N'hésitez pas à leur demander de vous épauler dans les tâches quotidiennes afin de vous donner du temps pour vous.
- Restez en contact avec vos amis et votre famille.
- Sortez prendre l'air quand vous le pouvez : faire une promenade avec votre bébé vous fera du bien à tous les deux.
- Discutez avec des personnes qui sont dans la même situation que vous, car elles peuvent vous donner des conseils ou partager leurs expériences.
- Parlez-en à votre prestataire de santé : il peut vous aider à trouver le soutien et le traitement appropriés.
- Si vous pensez être susceptible de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé, contactez immédiatement une personne de confiance ou les services d'urgence.

N'oubliez pas : La dépression et l'anxiété pendant la grossesse et après l'accouchement sont très courantes. N'ayez pas peur de demander de l'aide.



Organisation
mondiale de la Santé