



La dépression post-partum : tout savoir et bien se faire accompagner

La naissance d'un enfant est source de nombreuses émotions intenses : amour, joie, enthousiasme. Mais dans cette période de bouleversements, des signes de frustration, de nervosité voire de déprime peuvent également apparaître. On parle alors de « baby blues », lorsque ces symptômes sont temporaires (quelques heures, quelques jours) ou de **dépression dite « post-partum »** lorsqu'ils persistent au-delà de 2 semaines.

Le ministère inscrit la lutte contre ce trouble psychique dans ses priorités en accompagnant les parents pendant ces premiers mois : cela, par une meilleure formation des professionnels, une meilleure information du grand public au sujet de la dépression post-partum et l'amélioration du parcours de prise en charge.

Qu'est-ce que
la dépression
du post-partum ?

Selon l'enquête nationale périnatale menée en 2021, 15 à 20 % des femmes ayant accouché sont confrontées à la dépression post-partum avec une intensité variable. Près d'un père sur 10 traverse également une dépression pendant la grossesse ou peu après la naissance de son bébé. Les troubles surviennent pendant les semaines ou mois qui suivent l'accouchement et peuvent durer des mois voire parfois se prolonger au-delà d'un an.



15 à 20 %

des femmes
ayant accouché
peuvent être ou
sont concernées
par la dépression
du post-partum

Une mère sur cinq est touchée
par la dépression post-partum
dans les 4 semaines

Quels sont ses symptômes ?

La dépression post-partum se manifeste notamment par :

- une grande **fatigue**
- des troubles du **sommeil**
- une profonde **tristesse**
- des **pensées négatives** comme de la **culpabilité** ou un **sentiment d'incompétence** ou encore des **difficultés à s'occuper de son bébé**
- des troubles de l'**alimentation**
- une **perte de plaisir**

Quelles sont les solutions et outils pour prendre en charge ?

Vous avez des doutes ? Vous ressentez un besoin de soutien ? Faites un test en ligne ! Parlez-en avec votre médecin généraliste, votre sage-femme, votre gynécologue ou tout autre professionnel de santé qui saura vous prendre en charge ou vous orienter avec une prise en charge adaptée et spécialisée (psychologue, psychiatre, etc.).

Je m'informe
sur le post-partum
via le site :

www.1000-premiers-jours.fr



Qui est concerné(e) ?

La dépression post-partum concerne majoritairement les femmes ayant accouché mais peut aussi toucher les co-parents. Elle peut avoir des répercussions importantes sur les couples et les dynamiques familiales.

À qui en parler ?

Ne restez pas seul(e). Vous pouvez en parler à d'autres parents, dans le cadre de groupes de parents.



...et je fais le test !

