

Vous vous demandez pourquoi votre enfant ne vous rend pas heureuse ?

La naissance d'un enfant est un grand événement qui peut entraîner de l'inquiétude, de la fatigue et de la tristesse. Habituellement, cet état ne dure pas longtemps mais, s'il persiste, il se peut que vous souffriez de dépression. Si vous voulez en savoir plus, lisez ce qui suit ...

Ce que vous devez savoir

- La dépression est une maladie qui se caractérise par une tristesse persistante, une perte d'intérêt pour les activités qui, normalement, procurent du plaisir et une incapacité à accomplir les tâches quotidiennes. On parle de dépression si ces symptômes sont présents pendant deux semaines au moins.
- En outre, la dépression se manifeste aussi, généralement, par les symptômes suivants : perte d'énergie, modification de l'appétit, insomnie ou hypersomnie, anxiété, difficultés de concentration, difficultés à prendre des décisions, agitation, sentiments d'inutilité, de culpabilité ou de désespoir, pensées autour de l'automutilation ou du suicide.
- Après l'accouchement, la dépression se manifeste également par un sentiment d'impuissance, par des pleurs persistants sans motif apparent, par l'absence de création de lien avec l'enfant et par la survenue de doutes quant à la capacité à se prendre en charge et à prendre en charge son enfant.
- La dépression du postpartum peut être traitée avec l'aide d'un professionnel. Les thérapies par la parole et les médicaments sont utiles. Certains médicaments ne sont pas contre-indiqués en cas d'allaitement.



N'OUBLIEZ PAS :
la dépression du postpartum est très courante. Si vous pensez être déprimée, faites-vous aider.

- Sans traitement, la dépression du postpartum peut durer des mois voire des années. Elle peut avoir des répercussions sur votre santé et sur le développement de votre enfant.

Si vous pensez être déprimée :

- Parlez-en à vos proches et demandez-leur de vous aider. Ils peuvent peut-être s'occuper de votre enfant quand vous avez besoin de vous reposer.
- Passez du temps avec votre famille et avec vos amis.
- Sortez, quand vous le pouvez. Allez vous promener avec votre enfant dans un environnement sûr, c'est bon pour vous et pour lui.
- Parlez avec des mères qui peuvent vous donner des conseils ou partager leur expérience.
- Parlez à votre médecin traitant ou à un autre soignant qui vous connaît bien. Il peut vous aider à trouver le traitement le plus adapté à votre cas.
- Si vous êtes tentée de vous faire du mal ou de faire du mal à votre enfant, demandez immédiatement de l'aide.