

Si vous appréhendez le baby-blues, ce moment de déprime qui survient après la naissance, suivez nos précieux conseils pour le prévenir et en découvrir l'origine.

PAR ISABELLE ROY

EN COLLABORATION AVEC BERNADETTE DE GASQUET, MÉDECIN GÉNÉRALISTE, CATHERINE BERGERET-AMSELEK, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE, AINSI QUE ANNE FLORET VAN EISZNER, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

Le baby-blues, c'est normal. Inutile cependant de le subir telle une fatalité à laquelle vous ne pouvez échapper. Vous allez vivre un virage à 360°. Devenir mère n'est ni inné ni facile, même si c'est l'aventure la plus merveilleuse du monde. Nous vous donnons ici des conseils utiles pour surmonter les mauvais moments et éloigner de vous les sentiments de culpabilité.

Au jour J, à la maternité

3) Vivez l'accouchement comme dans un rêve, sans prise de tête. Faites des exercices sur le ballon de naissance, prenez un bain, centrez votre attention sur votre bébé et vos respirations et non pas sur la douleur, et faites-vous masser par votre conjoint.

4) Prenez le temps de vous reposer et de dormir dans les premières heures suivant l'accouchement, avant d'amorcer votre marathon de nouvelle maman. Votre bébé s'adonne généralement à un sommeil récupérateur, après sa naissance, faites pareil. Dites-vous que ce n'est pas le moment idéal pour inviter tous les membres de votre famille à la maternité.

Le retour à la maison

5) Consacrez-vous essentiellement à votre rôle de maman. Dormez dès que votre bébé s'assoupit, alimentez-vous de manière équilibrée et apprenez à nourrir votre petit trésor. Pendant les deux premières semaines, rappelez-vous que vous n'avez pas d'autres tâches plus importantes à effectuer que celles-là. Donnez-vous le temps de récupérer et de vous adapter à votre nouveau mode de vie.

6) Déléguez le ménage et la cuisine à des personnes de votre entourage. Une maison rangée et propre concourt à la réorganisation psychique de la maman, elle ne doit pas pour autant s'épuiser dans les tâches ménagères.

7) Permettez à votre chéri de s'initier, à sa manière, à son travail de « parent ». Puisqu'il n'est pas en mesure d'allaiter, il peut, par contre, bercer l'enfant, l'endormir, le laver, changer ses couches, le masser et jouer avec lui. Les pères d'aujourd'hui le souhaitent de plus en plus. Valorisez donc les talents insoupçonnés de votre jules !

la prévenir

Pendant la grossesse

1) Réalisez que devenir mère n'est pas un comportement inné, cela s'apprend ! Participez donc à des cours prénatals, initiez-vous au yoga et à la sophrologie. Lisez des ouvrages concernant les soins du bébé, ouvrez le dialogue avec votre sage-femme, votre gynéco, présentez-leur un projet de naissance...

2) Préparez en douceur le retour à la maison après la maternité. Faites vos provisions d'aliments non périssables, demandez à votre mère par exemple de vous concocter des petits plats pour la période postnatale, réservez une femme de ménage à l'avance. Voici une suggestion de cadeau de naissance original : suggérez aux membres de votre famille ou à vos amis de vous offrir de leur temps. Par exemple, votre cousine peut garder parfois vos aînés, votre meilleure amie pourrait venir vous faire une pédicure...

8) Redevenez un peu princesse et faites-vous dorloter. Acceptez les fleurs de votre chéri, allez chez l'esthéticienne, le coiffeur ou au cinéma.

9) Acceptez l'aide et les conseils de vos mère, sœur, amie, sage-femme ou doula... Rappelez-vous qu'on ne naît pas mère, on apprend plutôt à le devenir. Prenez tout ce qu'il y a de bon dans l'expérience des autres tout en gardant votre différence et votre façon de faire.

10) N'essayez pas de jouer à Wonder Woman en voulant assurer sur tous les fronts. Rappelez-vous que même votre « sainte mère » a fait des erreurs, lorsque vous portiez encore des couches. Au fil des semaines, vous découvrirez vos capacités maternelles. Les bonheurs que vous allez éprouver lors de ces toutes premières fois (premiers pas, premiers mots) vous feront vite oublier vos inquiétudes.

11) Acceptez ce vague à l'âme qui s'est emparé de vous, exprimez-le même ! Vous vous sentez au bout du rouleau ? C'est normal. Devenir mère n'est pas toujours l'événement rose que la société laisse miroiter. Ne gardez pas vos angoisses en vous, parlez-en à votre jules, au pédiatre, à vos amies. Refoulez votre malaise pourrait vous mener à une déprime plus sérieuse.

12) Essayez les médecines « douces » pour soulager votre stress et votre angoisse. Selon vos préférences, homéopathie, acupuncture, ostéopathie vous aideront à passer le cap.

13) En soirée, entrevoyez les solutions plutôt que de paniquer et de pleurer parce que bébé a des coliques, refuse de prendre le sein ou ne parvient pas à faire dodo. Ne soyez pas inquiète. Car tous ces petits événements disparaissent par des bercements, une promenade, un sein maternel, le bon médicament homéopathique. Important : c'est en se reposant soi-même que bébé se calme.

N'hésitez pas à parler
et acceptez de prendre
du temps pour vous

À un mois et quelques jours
de la naissance

14) Inscrivez-vous à des leçons de yoga ou d'aquaforme avec bébé. Kilos en trop et peau flasque sont deux bonnes raisons pour déprimer. Remettez-vous en forme en douceur. Outre le fait d'affiner votre silhouette et vous redonner le moral, l'exercice physique vous permettra de reprendre confiance en vous.

Pour en savoir plus

- **Baby sans blues**, Bernadette de Gasquet, éd. Robert Jauze.
- **Mystère des mères**, Catherine Bergeret-Amselek, éd. Desclée de Brouwer.
- **Association Maman Blues**
<http://www.maman-blues.org/>

Baby-blues et dépression post-partum, ce n'est pas tout à fait pareil

Les trois quarts des mères ressentent un baby-blues à partir du troisième jour suivant leur accouchement, en revanche seule une petite minorité d'entre elles auront une dépression post-partum.

Le baby-blues est un vague à l'âme transitoire, provoqué par un ensemble de facteurs physiologiques et psychologiques. Parmi les plus fréquents, citons : la fatigue de l'accouchement, la séparation physique de la mère avec son enfant, la sensation d'un ventre vide, le passage psychologique de l'état de petite fille à celui de mère ainsi qu'une chute brutale des hormones progestatives. Hypersensibilité, émotivité, anxiété en sont les signes visibles. Les toutes nouvelles mamans éclatent souvent en larmes, se montrent irritables, n'ont pas l'énergie pour se lever ; elles peuvent même nier, l'espace de quelques heures, leur responsabilité parentale. Le moral revient généralement après un jour ou deux, voire une semaine suivant la naissance du bébé.

Si cette petite déprime persiste pendant quelques semaines et qu'elle est accompagnée de symptômes comme la perte d'appétit, des troubles du sommeil, l'impression constante que tout va mal et qu'il est impossible d'en sortir, le baby-blues pourrait bien se transformer en une dépression post-partum. Mieux vaut alors pour la maman qui souffre, parler avec le pédiatre ou la sage femme qui sauront l'orienter.

15) Fréquentez d'autres mamans. Vous pourrez échanger vos expériences. Vous constaterez aussi que vous n'êtes pas seule dans votre situation. Les forums de discussion sur Internet sont un moyen de vous mettre en relation avec des associations de mamans.

16) Apprenez à votre bébé à s'endormir seul lorsqu'il est âgé de quatre mois et plus. Pendant le jour, lors de ses siestes, déposez-le dans son lit, il y sera plus à l'aise et pourra s'assoupir par lui-même.

17) Évadez-vous à l'occasion au resto avec votre homme, faites de brèves escapades romantiques, ce qui vous permettra de retrouver votre libido hors du nid familial. Ne culpabilisez pas si, pour cela, vous devez confier votre bambin à un(e) baby-sitter ou aux grands-parents.

18) Soyez fière d'être une mère à la maison. Si vos finances le permettent, restez à la maison avec votre enfant, tout au long de sa première année de vie. C'est un beau cadeau à offrir à votre bambin ainsi qu'à vous-même. À noter : dans des pays comme le Canada, le congé parental est accordé pour une année complète (pour la mère ou le père). Bien entendu, si cela vous est impossible, n'oubliez jamais que la qualité de la relation que vous créerez avec votre enfant, n'est pas forcément liée au nombre d'heures de présence à ses côtés. ●●●