

Le « blues du post-partum » est **FRÉQUENT** chez les nouvelles mères.

Quatre mères sur cinq auront le blues du post-partum.





LE « BLUES DU POST-PARTUM »

La grossesse, la naissance d'un bébé ou l'adoption entraînent des changements sur le plan physique, émotionnel et social. Il n'est pas toujours facile de s'ajuster au nouveau rôle de parent et d'entretenir des relations harmonieuses. Environ quatre mères sur cinq souffrent du « **blues du post-partum** ».

VOUS POUVEZ:

- Vous sentir triste et avoir une envie constante de pleurer**
- Vous sentir irritable**
- Avoir une fatigue extrême**
- Avoir l'impression d'être dépassée par les événements**
- Avoir des changements dans vos habitudes de sommeil et d'appétit**

C'est normal. Ces symptômes se manifestent dans les premiers jours ou semaines qui suivent la naissance du bébé. En général, les mères se sentent mieux au bout de quelques jours ou de deux semaines tout au plus. Vous vous rétablirez plus facilement si **vous prenez bien soin de vous-même en suivant les conseils fournis dans le présent dépliant et en acceptant l'aide de vos amis et de votre famille.**