Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

Tabou, quand les naissances mettent les femmes à terre



C’est une réalité dont on parle peu. D’ailleurs on préfère n’y voir que de la félicité et peu de femmes ont été en capacité de dire leur désarroi : Cette chape de plomb qui vous tombe dessus, annihilant tout sentiment, alors que la naissance de votre nouveau-né devrait vous combler.

La jeune maman, elle-même, ne sait pas ce qui lui arrive. Et la plupart du temps, s’enfoncera dans un opaque silence. La plupart du temps également, le personnel soignant passera son tour. Par manque de temps ou de formation.

Une femme sur deux déprime après la naissance de son bébé

Pourtant une fois chez elle, une femme sur deux déprimera sévère avec son nouveau-né dans les bras. Ce qui sera préjudiciable autant pour la maman que pour l’enfant. Mais le savoir et en parler pourrait enfin libérer tout le monde et surtout trouver des solutions pour passer ce cap difficile et s’envoler vers des

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

horizons libérateurs et sereins.

Comment faire ?
En s'en ouvrant tout de suite à la maternité ou et auprès de son médecin soignant. Le bénéfice ? Apprendre à se connaître pour mieux prendre soin de soi. Et prendre soin de soi c'est aussi prendre soin des autres.

L'info qui heurte ?
Plus de la moitié des nouvelles mamans souffrent d'anxiété ou de dépression post-partum selon un sondage effectué par Intima, à l'occasion de la fête des mères.


DR

Un moment palpitant et éprouvant
La naissance est l'événement le plus palpitant, mais aussi le plus éprouvant dans la vie d'une femme. Le moment où l'enfant vient au monde chamboule toute son existence, mais cela ne s'arrête pas là. En effet, le rétablissement postnatal est souvent difficile.

On parle de guérison physique et si on allait plus loin ?
La plupart du temps, les nouvelles mamans consultent pour des problèmes liés à la guérison physique. Pourtant, les changements hormonaux qui suivent l'accouchement peuvent avoir un fort impact sur la santé émotionnelle et mentale.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

États-Unis, au Royaume-Uni, en Espagne, en Italie et en France
C'est ainsi qu'Intima, marque de santé intime, a questionné 5 019 mères âgées de 20 à 40 ans aux États-Unis, au Royaume-Uni, en Espagne, en Italie et en France afin de connaître les sujets tabous autour de la période qui suit l'arrivée du nouveau-né.

Une question d'hormones
Pendant la grossesse, les niveaux d'hormones atteignent des sommets et chutent dès l'accouchement, ce qui peut causer des sautes d'humeur. La combinaison entre cette brusque baisse hormonale et le stress généré par l'adaptation au rythme et aux besoins de bébé font que la jeune maman est plus susceptible de développer une dépression post-partum pendant le premier mois de sa nouvelle vie de mère.


DR

Une enquête qui lève les tabous
Cette enquête a révélé qu'après la naissance de leur enfant, 54 % des femmes souffrent d'anxiété, 49 % de dépression et 32 % de douleur lors des rapports sexuels.11 % d'entre elles n'en ont jamais parlé autour d'elles. 70 % des participantes ont déclaré avoir eu une conversation à ce sujet avec leur partenaire, 47 % avec le personnel médical et 22 % avec des ami(e)s.

Anxiété, abattement, dépression post-partum
Parmi celles qui ont parlé de leurs sentiments d'anxiété ou de leur abattement avec un médecin, 50 % ont été diagnostiquées comme souffrant de dépression post-partum, 34 % du syndrome du troisième jour (ou « baby blues ») et 7 % d'autres problèmes mentaux. 7 % ont reçu un diagnostic de psychose puerpérale et 21 % ne présentaient aucun trouble psychique.

Le syndrome du 3e jour
On confond souvent la dépression post-partum et le syndrome du troisième jour. Ce dernier survient à la suite de la chute soudaine du niveau hormonal, en particulier celui des estrogènes. Voici les symptômes

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

les plus communs : humeur changeante, confusion mentale et anxiété. Le baby blues débute en général un à trois jours après l'accouchement et peut durer plusieurs semaines. Il passe habituellement tout seul, sans traitement médical, mais dans 20 % des cas, il se transforme en dépression post-partum. Il est donc essentiel que les femmes en parlent ouvertement avec leurs proches, qu'elles leur fassent part de leurs sentiments, et qu'elles savent quand elles doivent se tourner vers un spécialiste.



DR

Les symptômes

Tout comme le syndrome du troisième jour, les changements hormonaux sont aussi responsables de la dépression post-partum. Cette dernière est toutefois beaucoup plus grave et demande un traitement médical. Elle se manifeste dans les six semaines après la naissance. Près d'une femme sur sept en souffre, mais comme elles ne consultent pas toujours un médecin et que certaines souffrent en silence, ce chiffre pourrait être plus élevé. Les symptômes de la dépression post-partum qui apparaissent dans les quatre semaines après l'accouchement sont : la mauvaise humeur, la perte d'intérêt, les insomnies, les sentiments de culpabilité et l'anxiété, pour n'en citer que quelques-uns. Les sautes d'humeur et le manque d'intérêt envers leur petit ne sont pas rares. Cette pathologie est en général traitée avec une combinaison de psychothérapie et d'antidépresseurs.

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par le 11 novembre 2026

Un sondage auprès des femmes de 20 à 30 ans

Le sondage a par ailleurs montré que les femmes interrogées avaient eu leur premier enfant entre l'âge de 20 et de 30 ans (âge moyen en France : 25 ans). Parmi elles, 22 % ont répondu qu'elles ont attendu avant d'avoir un bébé pour différentes raisons : 38 % manquaient de stabilité financière, 31 % ne se sentaient pas prêtes, 22 % avaient peur de l'accouchement, 11 % n'arrivaient pas à tomber enceintes et ont eu recours à l'assistance médicale à la procréation, 9 % ne voulaient pas avoir d'enfants et 7 % ont affirmé que leur partenaire n'en voulait pas.

En conclusion,

tout ce qui a trait à la maternité est très éprouvant : du fait d'essayer de tomber enceinte, à la période postnatale, en passant par le choix du bon moment et la grossesse avec tous les changements physiques et hormonaux qu'elle comprend. Comme la vie est faite d'incertitudes, on n'est jamais assez préparé à affronter une grossesse et la vie de jeune maman. Il est essentiel de bien dormir et de savoir reconnaître les symptômes d'anxiété, du syndrome du troisième jour ou de la dépression. Parfois, la meilleure cure est de faire part des problèmes liés à la maternité à ses proches.

MH



DR