

# **Baby blues ou dépression du post partum?**

Comprendre la différence pour mieux  
agir !



## **Baby blues**

- ✓ Apparaît **2 à 5 jours** après l'accouchement
- ✓ Sautes d'humeur, larmes faciles, irritabilité
- ✓ Fatigue intense, hypersensibilité émotionnelle
  - ✓ Le lien avec le bébé reste **intact**
- ✓ Disparaît en **quelques jours** sans traitement

## **Dépression du post-partum**

- ✓ Apparaît **progressivement** après l'accouchement
- ✓ Tristesse **persistante**, perte de motivation et d'intérêt
  - ✓ Anxiété excessive pour le bébé, hypervigilance
  - ✓ **Difficulté à créer du lien** avec son enfant
- ✓ Fatigue intense, troubles du sommeil et de l'appétit

La clé, c'est d'en parler, vous n'êtes pas seule!

### **Quand consulter ?**

- ✓ Si la tristesse dure plus de 2 semaines
- ✓ Si vous ressentez un détachement envers votre bébé
- ✓ Si vous avez des pensées envahissantes ou culpabilisantes

