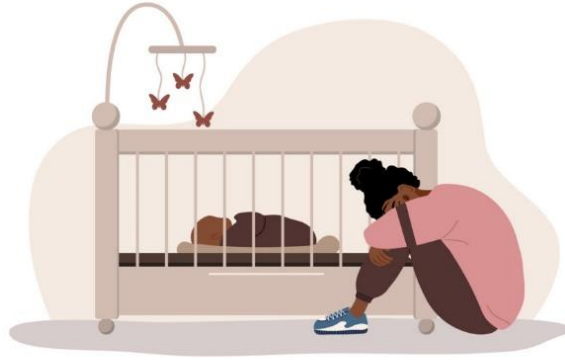


## Baby Blues ou Dépression Post-Partum ?

*N'ayez plus de doute !*

*(Temps de lecture 3 minutes)*



*Dr RENARD Caroline, Dr SARRON Pierre Yves*

Après l'accouchement, des symptômes dépressifs apparaissent fréquemment chez la mère. Souvent bénins et transitoires (baby blues), ils peuvent parfois signaler une dépression du post-partum bien plus grave. Distinguer ces deux états est essentiel pour un dépistage et une prise en charge adéquats.

### « Baby Blues » : Une réaction normale et transitoire

Le baby blues est une réaction émotionnelle temporaire et courante après un accouchement. Il touche jusqu'à 80% des femmes. Il résulte des fluctuations hormonales, de la fatigue post-accouchement, et des nouvelles responsabilités. Ce phénomène, est considéré comme une phase normale du processus de récupération.

- **Début** : 2 à 5 jours après l'accouchement.
- **Symptômes** : Humeur changeante, pleurs fréquents, irritabilité, fatigue, anxiété.
- **Durée** : Transitoire, généralement moins d'une semaine.
- **Évolution** : Résolution spontanée
- **Prise en charge** : Pas de traitement spécifique. Encourager le soutien familial et surveiller l'évolution

### Dépression Post-Partum (DPP) : Un trouble à ne pas sous-estimer

La DPP est une dépression caractérisée qui touche **10 à 20 % des femmes** après l'accouchement.

- **Début** : plusieurs semaines après l'accouchement, généralement entre 2 et 3 mois après la naissance.
- **Symptômes** : symptômes dépressifs classiques et difficultés à créer du lien avec l'enfant.
- **Durée** : peut se chroniciser en absence de prise en charge

- **Évolution** : péjorative en absence de prise en charge, risques de complication pour la patiente et répercussion sur l'enfant et l'entourage
- **Prise en charge : Indispensable !** Soutien psychologique et discussion d'un traitement antidépresseur en cas de dépression d'intensité modéré à sévère

### Que retenir pour ma pratique ?

- Je différencie le baby blues et le post partum sur des critères de temporalité, et d'intensité des symptômes. La dépression du post partum est plus tardive et se présente comme une dépression caractérisée dont les symptômes sont continus, handicapants et altèrent le lien mère-enfant
- Je peux utiliser une échelle de dépistage l'EPDS (significative si score supérieures ou égale à 12 ; et devant vous faire redoubler de vigilance si score à 0)
- Je rassure la mère sur le caractère normal du baby blues, encourage le soutien familial et je surveille l'évolution
- Je prends en charge la dépression du post partum au même titre qu'un épisode dépressif caractérisé en étant vigilant au lien mère-enfant
- Je prends en compte la volonté ou non d'allaitement et me réfère au CRAT avant la prescription d'un antidépresseur
- J'oriente vers une unité spécialisée mère-enfant en dans les formes sévères

**Vous accompagnez des jeunes mère présentant des symptômes dépressifs et vous souhaitez bénéficier d'un accompagnement de vos prises en charge l'équipe de Mg&Psy37 est à votre disposition.**

### AVIS : Besoin d'un avis psychiatrique ou Addictologique détaillé ?

- Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Avis Psychiatrique MG&Psy37)
- Ou bien adressez-nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et votre question clinique.

### PSYCHOTHERAPIE (groupe) : Besoin d'une prise en charge psychologique pour vos patients souffrant de dépression ou d'insomnie ?

- Via OMNIDOC (CHRU de Tours - Ateliers psychothérapeutiques MG&Psy37)
- Ou bien adressez-nous un mail à [liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr](mailto:liaison.mg.psy@chu-tours.mssante.fr) avec les coordonnées du patient et son numéro de sécurité sociale.

### REUNION de CONCERTATION PLURI-PRO : Besoin d'un temps d'échange sur vos pratiques, sur une situation ou une problématique clinique complexe ?

- Adressez-nous un mail à [avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr](mailto:avispsy.agglo@chu-tours.mssante.fr)

- L'un des psychiatres du dispositif organisera un temps d'échange avec vous et votre équipe en distanciel ou en présentiel

N'hésitez pas à nous contacter pour bénéficier d'un accompagnement réactif (réponse dans les 15 jours) dans la prise en charge de vos patients souffrant de troubles psychiques.

*Nous ne traiterons que les demandes en provenance d'une adresse mail sécurisée.*

Bien confraternellement,

Dr Caroline RENARD, Dr SARRON Pierre Yves & toute l'équipe de MGPsy37

## Bibliographie

- Beck, C. T. (2001). Predictors of postpartum depression: an update. *Nursing Research*, 50(5), 275-285.
- Cox, J. L., Holden, J. M., & Sagovsky, R. (1987). Detection of postnatal depression. *British Journal of Psychiatry*, 150, 782-786.