



Premiers soins et entraide lors de difficultés postnatales

- Admettez que vous avez actuellement besoin de soutien, d'attention et de compréhension ainsi que de dialoguer avec des personnes compréhensives et compétentes.
- Ne vous orientez pas d'après les conseils de votre entourage qui peut vous mettre sous pression, par ex. en ce qui concerne l'allaitement ou concernant un bébé qui pleure.
- Autorisez-vous à déléguer les tâches quotidiennes (courses, cuisine, ménage, baby-sitting). Faites-vous aider par la famille, les amies, une aide ménagère, Spitex etc.
- Prévoyez des moments pour vous-même et votre couple.
- Veillez à dormir suffisamment et à vous accorder des moments de détente dans la journée, par ex. quand votre bébé dort. Vous pouvez ainsi récupérer et vous ressourcer.
- Prenez de brefs congés de votre rôle de mère, même si ce n'est pas toujours facile. Laissez la famille ou les amis s'occuper de votre bébé ou de vos autres enfants pour quelques heures. C'est bénéfique pour tout le monde.
- Selon les possibilités, poursuivez vos hobbies ou vos autres activités avec ou sans votre enfant.
- Gardez des contacts sociaux réguliers qui vous sont bénéfiques et ayez confiance dans votre capacité et celle de votre entourage à surmonter les situations difficiles avec votre enfant.
- Essayez de manger de façon régulière et d'aller vous promener. Sortir à l'air pur a un effet positif sur l'humeur. Actuellement, un régime n'est pas indiqué.
- Cherchez votre conception personnelle de l'allaitement et mettez aussi des limites. Ainsi vous éviterez de vous sentir sous pression ce qui peut peser sur vous et votre bébé.

Allez sur notre site Internet www.vap-psychologie.ch

Les premiers moments après la naissance Chances et risques



Les groupes de travail «Parents et bébé» de l'association des psychologues argoviens (VAP) vous félicite à l'occasion de la naissance de votre enfant. La naissance d'un enfant, que ce soit le premier ou pas, est synonyme de grand changement dans la vie d'un couple. Les premiers moments après la naissance ne se déroulent pas toujours sans problème. Il y a des troubles qui dépassent le «baby blues» que l'on connaît.



Les problèmes suivants peuvent survenir:

- Troubles du sommeil et incapacité à se détendre
- Troubles physiques comme des vertiges ou des maux de tête
- Irritabilité et tension intérieure
- Épuisement et fatigue chronique
- Tristesse et lassitude, indifférence
- Humeur dépressive et sentiment de culpabilité
- Vide intérieur; prise de distance envers le bébé
- Diverses angoisses concernant le bébé. Angoisses devant la grande responsabilité et la solitude
- Pensées négatives, comme par ex. peur de laisser tomber le bébé Sentiments hostiles, comme par ex. quand l'enfant pleure la nuit
- Difficultés à trouver un rythme le jour et à affronter le quotidien

Dès que ces symptômes et ces situations sont trop pesants, il est très important de demander l'aide d'un professionnel. C'est pour cela que des psychothérapeutes se tiennent à votre disposition dans ce genre de situation. Plus tôt vous demandez de l'aide, plus tôt vous contrez cette spirale. C'est bénéfique pour vous et votre bébé.

Votre assurance complémentaire santé prend en charge une partie des frais de la psychothérapie psychologique. Lors d'une psychothérapie dirigée l'assurance de base prend en charge les frais.

Auprès de l'association des psychologues argoviens (www.vap-psychologie.ch), vous trouverez des informations sur les groupes de travail «Parents et bébé» ainsi qu'une liste des psychothérapeutes spécialisés. Vous pouvez les contacter directement. Au cours d'un premier entretien individuel, l'aide thérapeutique adaptée à votre situation est définie. Vous pouvez volontiers amener votre bébé avec vous.



Cette feuille informative est également disponible en allemand, italien, anglais, espagnol et turc.

Contact:
info@vap-psychologie.ch