

# Emotional Changes After Giving Birth

After the birth of your baby, you may feel many emotions. You need time to adjust to your body's changes and to your baby's needs. These changes can make your emotions swing from happy to sad. This is normal. About half of new moms have these feelings.

## Signs

You may have one or more of these signs:

- Cry for no reason
- Feel restless or nervous
- Go from being happy to sad quickly
- Are easily irritated
- Have little patience
- Feel overwhelmed
- Have trouble thinking
- Not feel like eating
- Are tired and have little energy
- Have problems sleeping

These changes should go away in a few days or weeks as your body adjusts and you get used to caring for your baby. Here are some things you can do to help:

- Ask for and accept help.
- Rest or nap when your baby sleeps.
- Take a break and have someone care for your baby while you go out.
- Talk about your feelings with family and friends.
- Join a new mothers' group.
- Exercise if your doctor says it is okay.
- Care for yourself. Read, take a bath, or watch a movie.
- Eat a healthy diet.

# Changements émotionnels après l'accouchement

Après la naissance de votre enfant, vous pouvez ressentir de nombreuses émotions. Vous avez besoin de temps pour vous habituer aux changements de votre organisme et aux besoins de votre enfant. Ces changements peuvent vous faire passer d'un état joyeux à un état triste. C'est normal. Environ la moitié des jeunes mamans connaissent ces émotions.

## Signes

Vous pourriez rencontrer un ou plusieurs de ces signes :

- Vous pleurez sans raison particulière
- Vous vous sentez agitée ou nerveuse
- Vous passez rapidement d'un état triste à un état joyeux
- Vous êtes facilement irritable
- Vous avez peu de patience
- Vous vous sentez submergée
- Vous avez des difficultés à penser
- Vous n'avez pas envie de manger
- Vous êtes fatiguée et avez peu d'énergie
- Vous avez des troubles du sommeil

Ces changements devraient disparaître au bout de quelques jours ou quelques semaines puisque votre organisme s'habitue et que vous vous sentez plus à l'aise pour vous occuper de votre enfant. Voici quelques suggestions que vous pouvez appliquer pour vous aider :

- Demander et accepter de l'aide.
- Vous reposer ou faire une sieste lorsque votre enfant dort.
- Faire une pause et demander à quelqu'un de s'occuper de votre enfant pendant que vous sortez.
- Parlez de ce que vous ressentez à votre famille et à vos amis.
- Intégrer un groupe de jeunes mères.
- Faire de l'exercice si votre médecin vous y a autorisée.
- Prendre soin de vous. Lire, prendre un bain ou regarder un film.
- Manger de manière équilibrée.

Emotional Changes After Giving Birth. African French.

## **Danger Signs**

Sometimes these signs do not go away or they get worse. You may need more help. You may have a more serious problem if you:

- Are not able to care for yourself or your baby
- Are afraid to be alone with your baby
- Have thoughts of hurting yourself or your baby

These are danger signs and you need to **get help**. Call your doctor **right away**.

## **Signes inquiétants**

Parfois, ces signes ne disparaissent pas ou empirent. Vous pouvez avoir besoin d'aide. Vous pouvez avoir un problème plus sérieux si vous :

- N'êtes pas capable de prendre soin de vous ou de votre enfant
- Avez peur d'être seule avec votre enfant
- Pensez à vous faire mal ou faire du mal à votre enfant

Ce sont des signes inquiétants et vous avez **besoin d'aide**. Appelez votre médecin **immédiatement**.

Emotional Changes After Birth. African French.

6/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).