Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

SANTÉ ÉMOTIONNELLE AUTOUR DE LA NAISSANCE

Baby blues ou dépression périnatale ?

Les distinguer permet de demander de l'aide au bon moment.

	Baby blues	Dépression périnatale
FRÉQUENCE	50 à 80 % des mères	Environ 1 mère sur 6 deux mois après la naissance ; près d'1 père sur 10
DÉBUT	Entre le 2e et le 5e jour après l'accouchement	Pendant la grossesse ou dans l'année qui suit ; souvent vers 2 à 3 mois
DURÉE	Quelques heures à quelques jours, une semaine au plus	Souvent des mois, parfois plus d'un an
QUE FAIRE	Repos, soutien des proches. En parler si cela se prolonge.	**Consulter sans tarder : soigner tôt limite les complications.**

Les signes qui doivent faire consulter

- Tristesse profonde, pleurs, idées négatives
- Fatigue, manque d'énergie, perte de plaisir
- Sommeil ou appétit perturbés
- Irritabilité, isolement
- Sentiment que rien ne pourra s'arranger
- Peu d'intérêt pour le bébé, moins d'échanges avec lui
- Impression d'être une « mauvaise mère », culpabilité
- Inquiétude intense pour la santé du bébé
- Difficulté à faire face au quotidien
- Symptômes souvent plus marqués le soir

À qui en parler ?

Sage-femme, médecin traitant, gynécologue, centre de PMI, psychologue (dispositif Mon soutien psy) ou consultation de psychiatrie périnatale.

Des rendez-vous prévus pour cela

Entretien postnatal précoce obligatoire (4e à 8e semaine), parfois un second (10e à 14e semaine) : il aide à repérer une dépression.

Proches, co-parent : si vous remarquez ces signes, proposez votre aide et encouragez à consulter. Un questionnaire de repérage est disponible sur le site public « 1000 premiers jours ». À Paris, le Réseau de santé périnatal parisien (RSPP) oriente les familles : **01 48 01 90 28**. **N'arrêtez jamais un traitement sans avis médical.**

3114 Idées noires, envie d'en finir : appelez le **3114**, numéro national de prévention du suicide (gratuit, 24 h/24, 7 j/7), ou le **15** (ou 112) en cas d'urgence.

Sources · Santé publique France, Enquête nationale périnatale 2021, 2022 · sante.fr, baby blues et dépression post-partum, 2023 et 2025 · Gavin NI, et al., Perinatal depression, *Obstet Gynecol* 2005;106:1071-83 (PMID 16260528) · Paulson JF, et al., Depression in fathers, *JAMA* 2010;303:1961-9 (PMID 20483973) · 3114.fr · service-public.gouv.fr, 2026 · ARS Île-de-France, Dispositifs spécifiques régionaux de périnatalité, juin 2026.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.