

Avec un nouveau
bébé, la vie n'est
pas toujours rose



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

Le « blues du post-partum » est **FRÉQUENT** chez les nouvelles mères.



Jusqu'à quatre mères sur cinq auront le blues du post-partum.





LE « BLUES DU POST-PARTUM »

La grossesse, la naissance d'un bébé ou l'adoption entraînent des changements sur le plan physique, émotionnel et social. Il n'est pas toujours facile de s'ajuster au nouveau rôle de parent et d'entretenir des relations harmonieuses. Jusqu'à quatre mères sur cinq souffrent du « **blues du post-partum** ».

VOUS POUVEZ:

- Vous sentir triste et avoir une envie constante de pleurer**
- Vous sentir irritable**
- Avoir une fatigue extrême**
- Avoir l'impression d'être dépassée par les événements**
- Avoir des changements dans vos habitudes de sommeil et d'appétit**

C'est normal. Ces symptômes se manifestent dans les premiers jours ou semaines qui suivent la naissance du bébé. En général, les mères se sentent mieux au bout de quelques jours ou de deux semaines tout au plus. Vous vous rétablirez plus facilement si **vous prenez bien soin de vous-même en suivant les conseils fournis dans le présent dépliant et en acceptant l'aide de vos amis et de votre famille.**

Les troubles de
l'humeur post-partum
sont RÉELS.

Une mère sur cinq
souffrira d'un trouble de
l'humeur post-partum.



LA DÉPRESSION POST-PARTUM ET LES TROUBLES DE L'HUMEUR POST-PARTUM

Il arrive parfois que les « blues » continuent. Vous pouvez aussi vous sentir déprimée pendant la grossesse ou avoir des symptômes dans l'année qui suit la naissance du bébé.

VOUS POUVEZ :

- Avoir des comportements inhabituels
- Vous sentir triste et avoir une envie constante de pleurer
- Être épuisée mais incapable de dormir
- Avoir des changements dans vos habitudes de sommeil et votre appétit
- Avoir l'impression d'être dépassée par les événements et être incapable de vous concentrer
- Perdre l'intérêt ou le plaisir pour les activités que vous aimez habituellement
- Avoir des sentiments de désespoir et de frustration
- Vous sentir agitée, irritée ou fâchée
- Vous sentir euphorique avec une énergie extrême
- Vous sentir angoissée – ceci peut se traduire par des maux de toutes sortes, des douleurs à la poitrine, de l'essoufflement, des engourdissements, des picotements ou une boule dans la gorge
- Vous sentir coupable et avoir l'impression de ne pas être une bonne mère
- Vous sentir incapable de tisser des liens avec votre bébé ou avoir peur de rester seule avec le bébé
- Avoir fréquemment des pensées terrifiantes au sujet du bébé
- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé

Avez-vous ressenti certains de ces symptômes depuis plus de deux semaines? N'attendez pas. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

- Votre fournisseur de soins de santé (médecin de famille, sage-femme, infirmière, gynécologue/obstétricien, psychiatre)
- ServiceOntario pour trouver votre bureau de santé publique : 1 866 532 3161
- Télésanté Ontario : 1 866 797 0000 ou ATS : 1 866 797 0007
- Ligne d'aide sur la santé mentale : 1 866 531 2600

LES TROUBLES DE L'HUMEUR POST-PARTUM PEUVENT SE MANIFESTER COMME CECI :

1. Vous dites à tout le monde que vous vous sentez bien et ils vous croient. Vous vous levez tôt, vous soignez votre apparence et vous vous remettez en forme. La maison est impeccable, de même que le bébé. Mais vous vous demandez combien de temps vous pouvez continuer cela. À l'intérieur, vous vous sentez comme une autre personne.
2. Vous ne vous sentez pas du tout comme à l'habitude. Vous restez au lit ou sur le divan. Vous ne pouvez pas prendre soin de vous-même et vous vous en fichez. Vous pouvez à peine prendre soin du bébé.
3. Vous pensiez que vous tomberiez en amour avec votre bébé mais le bébé vous fait plutôt peur. Comment pouvez-vous aimer ce bébé et vous en occuper? Vous ne voulez pas vous en occuper et vous le passez plutôt au père ou à d'autres membres de la famille. Vous croyez parfois que le bébé serait mieux sans vous.
4. Vous ne pouvez pas avoir de l'agrément avec le bébé parce que vous êtes inquiète pour lui. Est-ce que sa couche est propre? Devient-il malade? Qu'arriverait-il si vous l'échappiez? S'il glissait de vos mains dans le bain? S'il arrêtait de respirer? Vous le vérifiez constamment, vous ne pouvez même pas dormir et vous ne laissez personne d'autre s'en occuper. Vous devenez de plus en plus épuisée mais vous ne pouvez pas cesser de vous inquiéter.
5. Vous vous sentez très irritable. Vous vous fâchez à la moindre petite chose. Personne ne peut rien faire correctement, soit le lavage ou le changement de couche. Quelque chose n'a pas été fait comme vous le vouliez. Vous savez que votre famille et vos amis « marchent sur des œufs » autour de vous pour ne pas vous irriter mais vous ne pouvez vous empêcher de vous fâcher.

La psychose post-partum est RARE.



LA PSYCHOSE POST-PARTUM

Très peu de mères souffrent de psychose post-partum. C'est une maladie grave qui comporte des risques pour la mère et le bébé.

VOUS POUVEZ :

- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé
- Entendre ou voir des choses que ne sont pas là
- Croire que certaines personnes veulent faire du mal à votre bébé ou à vous-même
- Vous sentir confuse et déconnectée de la réalité

Si vous avez ces sentiments ou ces pensées, **n'attendez pas. Demandez de l'aide immédiatement.**

Appelez votre médecin maintenant

OU

Rendez-vous à l'urgence de l'hôpital le plus proche

OU

Appelez un centre d'intervention d'urgence



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- **Rappelez-vous que ce n'est pas de votre faute.** Vous n'êtes pas la seule à vous sentir ainsi. N'ayez pas honte ou ne vous sentez pas coupable d'avoir ces pensées et ces sentiments. Cela ne fait pas de vous une mauvaise mère.
- **Demandez de l'aide.** Parlez à votre partenaire, à votre famille, à vos amis et à un professionnel de la santé. N'ayez pas honte de vos sentiments. Plus vous attendez, plus il vous faudra de temps pour vous en sortir.
- **Prenez soin de vous.** Essayez de vous reposer, mangez des aliments sains, sortez et faites de l'exercice.
- **Réservez-vous du temps.** Acceptez qu'on vous aide à faire les tâches ménagères et à prendre soin du bébé et profitez de ces moments de répit.
- **Obtenez du counseling.** Suivez des sessions de counseling individuelles ou joignez-vous à un groupe de soutien pour les parents; ce peut être utile d'exprimer vos sentiments dans un environnement sécurisant.
- **Ne dites pas non aux médicaments.** Le médecin peut vous recommander de prendre des médicaments qui vous permettent de continuer d'allaiter sans crainte et ne créent pas d'accoutumance.





Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

CE QU'UN PARTENAIRE, LA FAMILLE OU LES AMIS PEUVENT FAIRE

- **Écoutez et soutenez la nouvelle maman.** Encouragez-la à exprimer ses sentiments. Évitez de lui dire : « Reviens-en! » ou « Tu devrais être heureuse, tu as un si beau bébé ». Ce genre de commentaires ne fait qu'envenimer la situation.
- **Encouragez-la à demander de l'aide professionnelle.** Aidez-la à trouver un professionnel de la santé empathique. Accompagnez-la à son rendez-vous pour lui offrir un appui additionnel.
- **Développez votre propre lien avec le bébé.** La maman pourra ainsi profiter d'un répit bien mérité.
- **Demandez-lui comment vous pouvez l'aider.** Faites les repas, le ménage, occupez-vous des autres enfants ou écoutez-la simplement.
- **Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur post-partum.** Soyez patient, le rétablissement peut être long.
- **Réservez-vous du temps pour vous-même.** Réservez-vous du temps pour les activités qui vous plaisent. Vous avez besoin de répit, vous aussi!
- **Assurez-vous d'avoir quelqu'un à qui parler.** Les troubles de l'humeur post-partum ont des répercussions sur tous ceux qui entourent la maman. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de votre famille, de vos amis, d'un professionnel de la santé ou d'une ligne d'écoute téléphonique.
- **Ne vous sentez pas visé par les comportements de la maman (ce n'est pas de sa faute ni de la vôtre).** Évitez les malentendus et les frustrations en communiquant ouvertement avec votre partenaire. Discutez avec elle des mesures à prendre et comment les prendre.

Rappelez-vous, ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide, pour vous et votre famille.

Avec un nouveau-né, la vie peut être très stressante pour le père, la mère et les autres membres de la famille, surtout si la maman est déprimée. Toutes ces personnes doivent prendre bien soin d'elles-mêmes et demander de l'aide dès qu'elles se sentent déprimées ou angoissées.

VISITEZ LES SITES WEB SUIVANTS :

- La campagne sur les troubles de l'humeur post-partum du Centre de ressources Meilleur départ : www.lavieavecunnouveaubebe.ca
- Ligne d'aide sur la santé mentale : www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil
- Mood Disorders Association of Ontario: www.mooddisorders.ca (en anglais seulement)
- Pacific Postpartum Support Society : www.postpartum.org (en anglais seulement)
- Postpartum Support International : www.postpartum.net (en anglais seulement)

**Avec un nouveau bébé, la vie
n'est pas toujours rose.**

**Vous pouvez être la mère sur
cinq qui a un trouble de
l'humeur post-partum.**

**Souvenez-vous : il y a de l'aide
et vous vous rétablirez.**

**best start
meilleur départ** 

by/par health **nexus** santé

www.meilleurdepart.org

Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario. L'information fournie reflète les points de vue des auteurs et ne reflète pas nécessairement les points de vue du gouvernement de l'Ontario. Les ressources et programmes mentionnés dans ce guide ne sont pas nécessairement approuvés par le Centre de ressources Meilleur départ ou le gouvernement de l'Ontario.