

Pourriez-vous souffrir de **dépression** **post-partum?**

Il est normal que vous ayez besoin de temps pour vous adapter à votre grossesse ou à l'arrivée d'un nouveau bébé dans votre vie.

De nombreux parents s'attendent à ce que l'arrivée d'un nouveau bébé les rende heureux, mais ils sont surpris de se sentir tristes, anxieux, en colère ou dépassés par la situation.

La dépression et l'anxiété peuvent toucher tout nouveau parent et se manifester dès la grossesse ou à tout moment au cours de la première année de vie de votre bébé.



Si vous souffrez de dépression ou d'anxiété post-partum, vous n'êtes pas seule.

De nombreux parents n'osent pas parler de ce qu'ils ressentent à leur entourage de peur qu'on pense qu'ils ne sont pas capables de prendre soin de leur bébé.

**Ce n'est PAS votre faute.
Vous pouvez obtenir de l'aide et il y a de l'espoir.**

Le *baby blues*

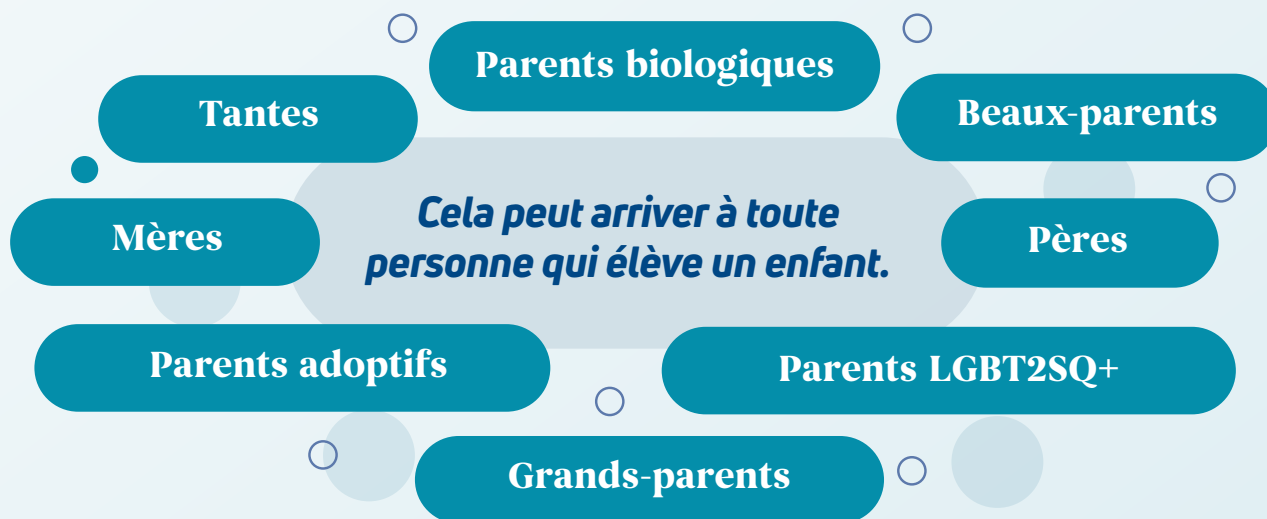
Le *baby blues* touche près de 75 % des personnes qui donnent naissance.

Le *baby blues* est courant chez les nouveaux parents et il est causé par les changements hormonaux et l'adaptation au rôle de parent. Il ne dure généralement que deux semaines. Les parents aux prises avec le *baby blues* peuvent avoir des sautes d'humeur, ressentir beaucoup d'inquiétudes, pleurer facilement, se sentir fatigués, submergés et irritables et avoir des problèmes de sommeil.



Au-delà du *baby blues*

De nombreux nouveaux parents souffrent de dépression et d'anxiété.



La dépression post-partum peut avoir des causes physiques et émotionnelles. Souvent, les personnes de l'entourage sont les premières à remarquer que quelque chose ne va pas. Il est important de reconnaître rapidement les signes et d'en parler à un professionnel de la santé afin d'obtenir le soutien et les soins appropriés.

Signes de dépression et d'anxiété post-partum

La dépression et l'anxiété post-partum peuvent se manifester de différentes manières selon les personnes. Consultez un professionnel de la santé si



vous ressentez les symptômes suivants :

- tristesse ou sentiment de vide
- désespoir, anxiété, impression d'être prise au piège, dépassée, inutile ou en perte de contrôle
- irritabilité ou colère la plupart du temps
- doute sur la manière de prendre soin du bébé
- pleurs incontrôlables



Vos pensées

- difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions simples
- perte d'intérêt ou de plaisir à l'égard de votre bébé
- ressentiment envers votre bébé
- inquiétude au sujet de la santé et de la sécurité de votre bébé
- pensées affolantes ou récurrentes
- craintes ou peurs persistantes
- crises de panique



Votre fatigue

- fatigue constante, même après une période de repos
- difficulté à trouver le sommeil
- envie de dormir tout le temps



Votre comportement

- changements de l'appétit ou du poids
- difficulté à prendre soin de vous ou de votre bébé
- perte d'intérêt pour les activités ou les personnes qui vous plaisent normalement

Si vous craignez de vous faire du mal ou d'en faire à votre bébé, demandez de l'aide immédiatement.

La dépression post-partum peut être traitée.

Si vous pensez souffrir de dépression ou d'anxiété, consultez un professionnel de la santé. Plus vite vous obtiendrez de l'aide, plus vite vous vous sentirez mieux.

La thérapie, les groupes de soutien ou la médication peuvent vous aider. Le traitement peut varier d'une famille à l'autre. En plus du traitement, voici d'autres moyens d'améliorer votre condition :



Soyez bienveillante envers vous-même

N'essayez pas de faire tout ce que vous aviez l'habitude de faire. Faites seulement ce que vous pouvez et ne vous souciez pas du reste.



Demandez de l'aide

Acceptez l'aide que vous proposent vos amis et votre famille pour la lessive, la cuisine ou les soins du bébé et profitez-en pour vous reposer ou pour sortir.



Prenez soin de votre corps

Reposez vous dès que vous le pouvez. Soyez physiquement active, faites des promenades avec votre bébé. Mangez des aliments sains et évitez l'alcool.



Prenez le temps de recharger vos batteries

Faites des activités qui vous plaisent. Restez en contact. Passez du temps avec votre conjoint, votre famille ou vos amis.



Comment soutenir une personne atteinte de dépression post-partum

- Si vous pensez que votre conjointe ou votre amie souffre de dépression ou d'anxiété post-partum, parlez-lui de vos inquiétudes. Offrez-lui votre aide, soyez positif et évitez d'humilier la personne ou de lui faire des reproches.
- Encouragez-la à consulter un professionnel de la santé le plus rapidement possible et accompagnez-la à ses rendez-vous.
- Encouragez-la à exprimer ses sentiments et rassurez-la.
- Demandez à la famille et aux amis de manifester leur compréhension et leur soutien.
- Occupez-vous du bébé afin que votre conjointe puisse se reposer.
- Pratiquez le contact peau à peau avec votre bébé pendant que votre conjointe se repose.
- Participez aux tâches ménagères quotidiennes.

Si vous pensez souffrir de dépression ou d'anxiété post-partum, vous pouvez obtenir de l'aide auprès de :

Votre professionnel de la santé ou votre sage-femme

Une infirmière de la santé publique. Appelez le **204 926-7000** pour en trouver une

Le programme Birthing and Mothering de la Clinique de santé des femmes [en anglais seulement] **204 947-2422, poste 113**

Health Links-Info Santé **204-788-8200**

Pour plus de renseignements :

La Postpartum Depression Association of Manitoba
ppdmanitoba.ca

[en anglais seulement]

Soutien post-partum International
postpartum.net

Association canadienne pour la santé mentale cmha.ca

Pratiques parentales saines Winnipeg
healthyparentingwinnipeg.ca

Vous avez besoin d'aide maintenant?

Si vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle, d'être dépassée ou si vous craignez de vous faire du mal ou d'en faire à votre bébé, il s'agit d'une urgence médicale.

Mettez vos enfants dans un endroit sûr, demandez à quelqu'un de s'en occuper et appelez ou présentez-vous au

Centre d'intervention d'urgence 817, av. Bannatyne (service 24 h)

Lignes d'écoute téléphonique 24 heures par jour :

Ligne d'aide en cas de crise de suicide **9-8-8**

Service mobile d'urgence de l'ORSW **204 940-1781**

Ligne d'urgence Klinik **204 786-8686**

Sans frais: **1 888-322-3019**

Ligne de prévention du suicide du Manitoba **1 877-435-7170**

Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits **1 855-242-3310**

Services d'urgence de Winnipeg **911**



Winnipeg Regional Health Authority Office régional de la santé de Winnipeg

En partenariat avec la **Clinique de santé des femmes** et le **Centre de ressources Rainbow**.

