

## Votre santé affective

Avec un nouveau bébé dans votre vie, il est normal de vivre des hauts et des bas sur le plan affectif. Mais il est aussi important, pour vous comme pour les gens que vous aimez, de savoir reconnaître quand vous pourriez avoir besoin d'un peu plus d'aide.



### À RETENIR

Demander de l'aide quand vous en avez besoin est un signe de force, et non de faiblesse. À bien y penser, prendre soin de vous, c'est pour vous, mais aussi pour votre bébé.



### URGENCE MÉDICALE

Si vous avez des envies de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé, demandez de l'aide sans tarder. Parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC, au 811 (jour et nuit, tous les jours), pour parler à une infirmière autorisée. C'est confidentiel.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Environ 23 % des parents vivront des symptômes de dépression ou souffriront d'anxiété durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

## La dépression post-partum (le « baby blues »)

### C'est quoi... la dépression post-partum?

Il s'agit de sautes d'humeur qui surviennent dans les 2 semaines suivant l'accouchement et qui affectent jusqu'à 80 % des nouvelles mamans.

Il n'est pas surprenant que la plupart des personnes ressentent des changements d'humeur dans les jours qui suivent la naissance du bébé. Vos hormones sont en train de changer, vous récupérez des efforts fournis pour le travail, et vous êtes fatiguée – vraiment fatiguée – d'avoir porté votre nouveau-né. Le « baby blues » peut vous rendre triste, vous donner le cafard, vous rendre irritable ou vous faire sentir complètement impuissante. Quelques minutes plus tard, vous pouvez vous sentir joyeuse et remplie d'énergie. Heureusement, la dépression post-partum cesse souvent d'elle-même au bout de 2 semaines.



### À ESSAYER

Prenez le temps de prendre bien soin de vous. Dormez pendant que votre bébé dort aussi, mangez régulièrement et sortez faire une promenade chaque jour avec votre bébé.



### PARTENAIRES

#### Ce que vous pouvez faire

- Encouragez votre partenaire à vous parler de ses sentiments. Écoutez et prenez-la au sérieux.
- Dites-lui que vous l'aimez et qu'elle est importante pour vous.
- Ne la pressez pas à avoir des relations sexuelles.
- Prenez les corvées ménagères en main et occupez-vous des enfants.
- Offrez-lui de l'accompagner chez le médecin.
- Gardez aussi un peu de temps pour prendre soin de vous, car vous pouvez vous aussi vous sentir affecté sur le plan émotif.

## La dépression périnatale

### C'est quoi... la dépression périnatale?

C'est une forme de dépression plus longue et plus grave, qui peut survenir durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

Certaines personnes vivent une détresse psychologique plus intense, pendant plus longtemps. Il se peut que vous vous sentiez si dépassée, que vous auriez presque envie de vous faire du mal ou de faire mal à votre bébé.

## Signes et symptômes de dépression périnatale

Vous arrive-t-il :

- de vous mettre à pleurer de manière incontrôlable?
- de vous sentir coupable, inutile ou incapable de prendre soin de votre bébé?
- de songer à vous blesser ou à blesser votre enfant?
- d'avoir des crises de panique ou des sautes d'humeur intenses?
- de vous sentir incapable d'avoir du plaisir avec votre enfant ou dans vos activités de tous les jours?
- d'avoir de la difficulté à dormir ou de ressentir une fatigue extrême?

Les personnes qui ont déjà souffert de dépression ou de trouble anxieux auparavant courent un plus grand risque de dépression périnatale. Et quand la vie est chargée d'autres facteurs de stress – problèmes d'argent ou de santé, relations instables ou tendues, bébé malade, par exemple – les risques de dépression sont aussi plus élevés.



### LE SAVIEZ-VOUS?

La dépression périnatale touche aussi bien les hommes que les femmes. Elle peut se produire durant la grossesse ou n'importe quand dans l'année qui suit la naissance du bébé, une adoption, une fausse couche ou si le bébé est mort-né.

## L'anxiété périnatale

### C'est quoi... l'anxiété périnatale?

C'est une inquiétude intense et incessante qui vous paralyse et qui peut survenir durant la grossesse ou après l'accouchement.

Certains parents s'inquiètent plus que la normale, craignent que le pire arrive ou ont une peur incontrôlable de faire mal à leur enfant, accidentellement ou par exprès. Les troubles anxieux peuvent même entraîner chez vous des malaises sur le plan physique.

### Signes et symptômes d'anxiété

Vous arrive-t-il :

- d'être étourdie, en sueurs, ou de trembler?
- d'avoir des gaz, de la constipation ou de la diarrhée?
- d'être essoufflée, en état de panique ou avec le cœur qui bat à tout rompre?
- de perdre votre calme pour un rien?
- de vous sentir agitée ou de mauvaise humeur?
- d'éviter les membres de votre famille, vos amis ou certaines activités?
- d'avoir de la difficulté à dormir?

L'anxiété peut faire en sorte que vous ne puissiez résister à l'envie d'aller voir votre bébé sans arrêt, ou que vous évitiez de faire des activités de tous les jours, comme prendre la voiture avec votre bébé.

Si vous avez déjà souffert d'anxiété ou de dépression ou que vous avez subi un traumatisme par le passé, ou si un membre de votre famille a déjà eu des problèmes de santé mentale, vous pourriez être plus à risque. Le manque de sommeil et le manque de soutien peuvent aggraver l'anxiété.

## Obtenir de l'aide

**La dépression et l'anxiété périnatales sont fréquentes et peuvent être traitées.** Vous n'êtes pas seule. Et il y a de nombreux moyens d'obtenir de l'aide. En obtenant de l'aide sans tarder, vous vous sentirez mieux plus vite.

### Professionnels de la santé

Parlez à votre médecin ou à une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 811, en tout temps, pour parler avec une infirmière autorisée. C'est confidentiel.

### Amis, famille et communauté

Dites aux gens de votre entourage comment vous vous sentez et écoutez-les. Souvent, nos amis ou notre famille sont les premiers à voir qu'on a besoin d'aide.

### Prendre soin de soi en cinq points (NESTS)

- Mangez des aliments **nutritifs**.
- Faites de l'**exercice** chaque jour.
- Dormez **suffisamment**.
- Trouvez un peu de **temps pour vous**. Faites appel à une gardienne d'enfants ou demandez aux membres de votre famille de vous donner un coup de main et de garder.
- Cherchez du **soutien**. Parlez de vos besoins à votre partenaire, à vos amis ou à votre famille. Parlez avec votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 811. Contactez la Pacific Post Partum Support Society par le biais du site Web postpartum.org (en anglais) ou joignez-vous à un groupe de soutien post-partum.