



Durant la grossesse et avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

Une mère sur cinq souffrira de dépression ou d'anxiété durant la grossesse ou en période post-partum.

On qualifie souvent la dépression et l'anxiété pendant et après la grossesse comme étant des troubles de l'humeur périnataux.

Si vous souffrez de troubles de l'humeur périnataux, vous pouvez montrer les signes suivants :

- ☐ Avoir peu ou pas d'intérêt pour les activités que vous aimiez faire par le passé.
- ☐ Vous sentir triste presque tout le temps.
- ☐ Vous sentir nerveuse ou anxieuse ou avoir les nerfs à fleur de peau.
- ☐ Avoir l'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos inquiétudes.

Vous pouvez aussi :

- ☐ Vous sentir très fatiguée.
- ☐ Être en colère et irritable.
- ☐ Être agitée.
- ☐ Avoir l'impression de tourner au ralenti.
- ☐ Vous sentir inutile.
- ☐ Vous sentir coupable.
- ☐ Avoir honte.
- ☐ Vous sentir paralysée ou ressentir un grand vide.
- ☐ Vous sentir seule.
- ☐ Être frustrée.
- ☐ Être désespérée.
- ☐ Être prise de panique.

Vous pouvez aussi :

- ☐ N'avoir aucune énergie.
- ☐ Avoir aucun appétit.
- ☐ Manger trop.
- ☐ Dormir trop.
- ☐ Ne pas pouvoir dormir.
- ☐ Ne pas pouvoir vous concentrer.
- ☐ Avoir des maux de toutes sortes.
- ☐ Avoir des douleurs à la poitrine ou vous sentir essoufflée.
- ☐ Avoir une boule dans la gorge.
- ☐ Ressentir des engourdissements ou des picotements.
- ☐ Ne pas vouloir passer du temps avec votre bébé, votre partenaire ou votre famille.
- ☐ Pleurer sans raison apparente.
- ☐ Toujours sentir le besoin de vérifier quelque chose, par exemple si votre bébé respire.
- ☐ Avoir des images ou des pensées négatives et troublantes récurrentes.
- ☐ Penser qu'un malheur peut vous arriver à vous ou arriver à votre bébé.
- ☐ Avoir l'impression de ne pas être une bonne mère.
- ☐ Penser que votre famille serait mieux sans vous.
- ☐ Penser à la mort ou au suicide.
- ☐ Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé.

Si vous ressentez un de ces symptômes depuis plus de deux semaines, parlez à un professionnel de la santé. Vous pourrez ensemble établir un plan pour vous aider à vous sentir mieux. Ce plan peut comprendre des séances de thérapie ou des médicaments.

Si vous avez envie de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé, ou si vous pensez au suicide, n'attendez pas, demandez de l'aide immédiatement.

- Appelez le 911.
- Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous.
- Entrez en contact avec la ligne d'aide sur la santé mentale de votre localité.

Vous pouvez obtenir de l'aide en ayant recours à :

Votre prestataire de soins de santé (médecin de famille, sage-femme, infirmière, infirmière praticienne, obstétricien, psychiatre ou psychologue).

Votre bureau de santé publique local : Composez le 1-800-268-1154 ou visitez le site Web <https://www.ontario.ca/welcome-serviceontario> pour obtenir de l'information sur l'endroit où se situe le bureau de santé publique local et sur les services offerts.

La ligne d'aide sur la santé mentale : Composez le 1-866-531-2600 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) ou visitez le site Web www.connexontario.ca/fr-ca/acceuil pour obtenir de l'information sur les services en santé mentale offerts en Ontario.

Télésanté Ontario : Composez le 1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) pour parler à une infirmière autorisée.

Ontario 211 : Visitez <https://211ontario.ca/fr/> ou appelez le 211.

Ne l'oubliez pas... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Confiez-vous à une personne de confiance.
- ✓ Demandez de l'aide.
- ✓ Prenez bien soin de vous.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Obtenez de l'aide d'un service de counseling ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- ✓ Demandez à votre prestataire de soins de santé ses recommandations concernant la prise de médicaments.

Ce que vous pouvez faire comme partenaire, membre de la famille ou ami :

- ✓ Écoutez et soutenez la nouvelle maman.
- ✓ Aidez-la et ne la jugez pas.
- ✓ Encouragez-la à demander de l'aide d'un professionnel.
- ✓ Tissez des liens avec le bébé.
- ✓ Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur périnataux.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Confiez-vous à quelqu'un.

Un père sur dix peut également souffrir de troubles de l'humeur et de l'anxiété périnataux. Si vous êtes un nouveau papa, vous êtes peut-être à risque d'en souffrir. Renseignez-vous et n'hésitez pas non plus à demander du soutien.

**best start
meilleur départ**
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé