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

S'il vous prend des envies de vous blesser ou de faire du mal à votre enfant, demandez de l'aide immédiatement. Parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC, au 8 1 1 (jour et nuit, tous les jours), pour parler confidentiellement à une infirmière autorisée.

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 (« baby blues »)?

Il s'agit de sautes d'humeur typiques qui se produisent dans les jours suivant l'accouchement, affectant jusqu'à 80 % des nouvelles mères ou parents biologiques.

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. Si ce n'est pas le cas, parlez à votre professionnel de la santé.



CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Encouragez votre partenaire à vous parler de ses sentiments. Écoutez et prenez-la au sérieux.
- Faites savoir à votre partenaire qu'elle est aimée et appréciée. Donnez-lui un espace physique supplémentaire si elle en a besoin.
- Assumez davantage de tâches ménagères et de soins aux enfants.
- Préparez des aliments nutritifs pour vous et votre partenaire et suggérez de faire des promenades ensemble.
- Protégez le sommeil de votre partenaire en répondant davantage aux besoins nocturnes de votre enfant.
- Proposez-lui de l'accompagner pour voir son professionnel de la santé.
- Ne vous attendez pas à pouvoir tout réparer vous-même.
- Prenez soin de vous et parlez à quelqu'un de vos sentiments, aussi. Rappelez-vous que vous pouvez également être affecté par la dépression périnatale et l'anxiété.

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. Voir NESTS for Well-being (NESTS pour le Bien-être) en annexe.

La dépression périnatale

C'est quoi... la dépression périnatale?

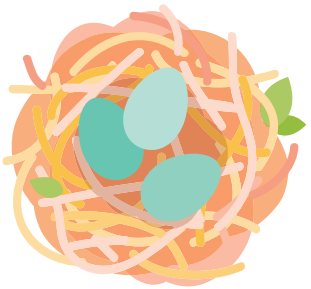
Il s'agit d'une forme de dépression plus longue et plus grave, qui peut survenir durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

Certaines personnes vivent une détresse psychologique plus intense, pendant plus longtemps. Il se peut que vous vous sentiez dépassée, ou 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 sautes d'humeur intenses?
- de vous sentir triste ou désespérée?
- de vous sentir incapable d'avoir du plaisir avec votre enfant?
- de vous sentir désintéressée par vos activités de tous les jours?
- de vous sentir extrêmement fatiguée ou d'avoir des troubles du sommeil parce que vous êtes triste?



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 les personnes de tous les genres et 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'approche « NESTS » des soins autoadministrés

- Essayez de manger des aliments **Nutritifs.**
- Faites de l'**Exercice** tous les jours, même une petite promenade autour du pâté de maisons.
- Essayez de protéger votre **Sommeil**. Demandez à votre ou vos partenaires de s'occuper d'un repas nocturne, par exemple.
- 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 ou vos partenaires, à vos amis ou à votre famille. Parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1. 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.
- Consultez la ressource NESTS for Well-Being (NESTS pour le bien-être) en annexe ou trouvez-la à l'adresse suivante : perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/PSBC_NESTS_for_well-being.pdf

L'anxiété périnatale

C'est quoi... l'anxiété périnatale?

C'est une inquiétude ou peur récurrente, persistante, intense ou invalidante qui peut survenir durant la grossesse ou après la naissance du bébé.

Certains parents ou personnes qui prennent soin des enfants s'inquiètent plus que la normale, craignent que le pire arrive ou ont une peur incontrôlable de faire mal à leur enfant, accidentellement ou volontairement. 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 parce que vous êtes inquiète ou craintive?

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 et la dépression.

Psychose postpartum

C'est quoi... la psychose post-partum?

Il s'agit d'une maladie mentale très rare et sévère – mais traitable – qui peut survenir après l'accouchement.

Certains nouveaux parents ou personnes qui prennent soin des enfants commencent à se comporter de manière très inhabituelle pour eux et à avoir des pensées qui ne sont pas basées sur la réalité. Vous pouvez vous sentir ravie et pleine d'énergie ou paranoïaque et soupçonneuse. Vous pourriez avoir des pensées de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé.

Signes et symptômes de psychose post-partum

Vous arrive-t-il :

- de vous sentir exaltée, avec des pensées qui s'emballent?
- de vous sentir agitée ou de mauvaise humeur?
- de vous sentir très confuse et incapable d'organiser et de communiquer vos pensées?
- d'avoir envie de faire des choses qui ne sont pas normales pour vous?
- de parler constammemt ou d'éviter les membres de votre famille, vos amis ou certaines activités?
- d'avoir l'impression de ne pas avoir besoin de dormir?
- d'avoir l'impression d'être dans un rêve?
- d'entendre, de voir, de ressentir, de sentir ou de goûter des choses qui n'existent pas ou qui n'ont pas de sens?
- de craindre que les gens ne soient pas dignes de confiance ou veuillent vous faire du mal, à vous ou à votre bébé?
- d'avoir des pensées inhabituelles – par exemple, que votre bébé est possédé par le diable ou que vous avez des pouvoirs spéciaux?

Si vous ou un membre de votre famille avez un trouble bipolaire ou un trouble psychotique, vous êtes plus à risque de psychose périnatale. Le manque de sommeil augmente également le risque.

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, à une sage-femme, à une infirmière en santé publique, ou appelez HealthLink BC au 8 1 1, en tout temps, jour et nuit, pour parler en toute confidentialité avec une infirmière autorisée.

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.

Un guide de soutien postpartum peut vous aider, vous et votre famille, à planifier à l'avance pour les semaines et les mois suivant la naissance. Consultez l'annexe ou trouvez-en une ici : perinatalservicesbc.ca/Documents/Health-info/PSBC_Postpartum_Support_Guide.pdf



URGENCE MÉDICALE

La psychose postpartum est une urgence médicale. Consultez immédiatement le service d'urgence le plus proche.