



« Je n'aurais jamais pensé
que je pourrais avoir ce
genre de sentiments. »

Une nouvelle mère sur huit est atteinte de

DÉPRESSION POST-PARTUM

Il est normal de passer par une période d'adaptation après un accouchement – les nouvelles mères ressentent toutes sortes d'émotions différentes.

Les femmes s'attendent à ressentir de la joie après la naissance de leur bébé, mais beaucoup d'entre elles sont surprises d'avoir d'autres sentiments, comme la tristesse, la colère, la crainte ou l'anxiété.

Jusqu'à 75 % des nouvelles mères ont des sentiments mélancoliques, qu'on appelle « baby blues ». Ces sentiments se manifestent en général quelques jours après la naissance et disparaissent souvent spontanément au bout de deux semaines.

Pendant cette période, les femmes ont envie de pleurer, se sentent dépassées, irritables, anxieuses et fatiguées, et ont du mal à dormir.

Si ces sentiments ne disparaissent pas, ou s'ils empirent, il peut s'agir de **DÉPRESSION POST-PARTUM**.

« Comment savoir si je souffre de dépression post-partum? »

Si cela fait deux semaines ou plus que vous ressentez les choses suivantes, consultez un professionnel de la santé :

- Sentiment marqué de tristesse ou de vide
- Fatigue constante (même après une période de repos)
- Difficulté à vous endormir ou envie constante de dormir
- Envie incontrôlable de pleurer
- Manque d'intérêt pour les activités que vous aimez normalement
- Difficultés à vous concentrer ou à prendre des décisions
- Changement d'appétit ou de poids
- Sentiment de ne plus avoir d'espoir, d'être prise au piège, de n'avoir aucune valeur
- Sentiment d'anxiété, d'écrasement ou de manque de contrôle
- Préoccupations constantes au sujet de la santé ou de la sécurité de votre bébé
- Aucun intérêt et aucun plaisir à être avec votre bébé
- Pensées ou craintes de faire du mal au bébé

La dépression post-partum peut se soigner.

Le counselling, les médicaments et le soutien sont utiles pour soigner les personnes qui en souffrent. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver l'appui et les services dont vous avez besoin. Plus tôt vous demanderez de l'aide, plus vous en sortirez rapidement.

Vous n'êtes pas toute seule. Bien des femmes souffrent en silence de dépression post-partum parce qu'elles craignent qu'on les considère comme des mauvaises mères ou sont trop honteuses pour demander de l'aide.

Il est important de savoir que la dépression post-partum peut toucher n'importe quelle nouvelle mère. Vous n'êtes pas en faute.

« J'ai l'impression d'être la plus mauvaise mère du monde. »

Si vous pensez que vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal au bébé, consultez quelqu'un immédiatement.

LA DÉPRESSION est la complication la plus répandue après un accouchement.

Comment obtenir de l'aide en cas de dépression post-partum :

- Adressez-vous à votre infirmier.ière publique
- Accès - Santé mentale au **888-310-4593**
- Si vous pensez que vous allez vous faire du mal, ou faire du mal à votre bébé, ou si vous considérez que la situation est urgente, appelez le Service d'intervention en cas de crise au **888-617-7715**
Ligne manitobaine de prévention du suicide **877-435-7170** (jour et nuit)
- Ligne d'écoute d'espoir pour le mieux-être des Premières Nations et des Inuits **855-242-3310** (jour et nuit)
- Adressez-vous à votre médecin ou votre sage-femme. Pour trouver un médecin de famille, veuillez vous adresser au programme Trouver un médecin en composant le **866-690-8260**
- Si vous avez besoin des renseignements ou de l'aide à trouver des ressources, veuillez appelez la *Women's Health Clinic* au **866-947-1517**
- Si vous avez besoin encore plus de renseignements ou de l'aide à trouver des ressources, veuillez appelez **Health Links-Info Santé** (jour et nuit) au **888-315-9257**
- Pour obtenir de l'aide, veuillez joindre la ligne d'intervention postpartum par téléphone ou par textage au **204-391-5983** ou par courriel à postpartumwarmline@mooddisordersmanitoba.ca . Si vous appelez de l'extérieur de Winnipeg, veuillez l'indiquer au début de votre appel, et nos bénévoles vous rappelleront.

Vous trouverez plus de détails sur la dépression post-partum sur les sites suivants :
www.postpartum.org (en anglais) | www.postpartum.net | www.ppdmanitoba.ca

Visitez www.southernhealth.ca
Courriel info@southernhealth.ca
Sans frais 800-742-6509

La présente publication peut être obtenue dans d'autres formats, sur demande.