



Avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

Une mère sur cinq souffrira d'un trouble de l'humeur post-partum.

Avez-vous eu certains de ces symptômes pour plus de deux semaines? Vous pouvez :

- Avoir des comportements inhabituels
- Vous sentir triste et avoir une envie constante de pleurer
- Être épuisée mais incapable de dormir
- Avoir des changements dans vos habitudes de sommeil et votre appétit
- Avoir l'impression d'être dépassée par les événements et être incapable de vous concentrer
- Perdre l'intérêt ou le plaisir pour les activités que vous aimez habituellement
- Avoir des sentiments de désespoir et de frustration
- Vous sentir agitée, irritée ou fâchée
- Vous sentir euphorique avec une énergie extrême
- Vous sentir angoissée – ceci peut se traduire par des maux de toutes sortes, des douleurs à la poitrine, de l'essoufflement, des engourdissements, des picotements ou une boule dans la gorge
- Vous sentir coupable et avoir l'impression de ne pas être une bonne mère
- Vous sentir incapable de tisser des liens avec votre bébé ou avoir peur de rester seule avec le bébé
- Avoir fréquemment des pensées terrifiantes au sujet du bébé

N'attendez pas. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

- Votre fournisseur de soins de santé (médecin de famille, sage-femme, infirmière, gynécologue/obstétricien, psychiatre)
- Votre bureau de santé publique local : 1 866 532 3161
- Télésanté Ontario : 1 866 797 0000 ou ATS : 1 866 797 0007
- Service Info Santé mentale Ontario : 1 866 531 2600
- La campagne sur les troubles de l'humeur post-partum du Centre de ressources Meilleur départ : www.lavieavecunnouveau bebe.ca
- Our Sisters' Place : www.oursistersplace.ca (en anglais seulement)

Très peu de mères souffrent de psychose post-partum.

C'est une maladie grave qui comporte des risques pour la mère et le bébé.

Vous êtes vous sentie comme ceci, même pour une courte période de temps? Vous pouvez :

- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé
- Entendre ou voir des choses que ne sont pas là
- Croire que certaines personnes ou choses vont faire du mal à votre bébé ou à vous-même
- Vous sentir confuse et déconnectée de la réalité

N'attendez pas. Demandez de l'aide immédiatement.

- **Allez** à l'urgence de l'hôpital le plus proche, ou
- **Appelez** un centre d'intervention d'urgence

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE :

- **Demandez de l'aide**
- **Prenez soin de vous**
- **Réservez-vous du temps**
- **Obtenez du counseling ou joignez vous à un groupe de soutien**
- **Ne dites pas non aux médicaments**

CE QU'UN PARTENAIRE, LA FAMILLE OU LES AMIS PEUVENT FAIRE:

- **Écoutez et soutenez la nouvelle maman**
- **Encouragez-la à demander de l'aide professionnelle**
- **Développez votre propre lien avec le bébé**
- **Demandez-lui comment vous pouvez l'aider**
- **Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur post-partum**
- **Réservez-vous du temps pour vous-même**
- **Trouvez quelqu'un à qui parler**

Rappelez-vous... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide, pour vous et votre famille.

**best start
meilleur départ**

Ontario's maternal, newborn and early child development resource centre

Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario



Ontario
Prevention
Clearinghouse

Centre ontarien
d'information
en prévention

Pour commander d'autres blocs
de feuilles détachables, téléphonez
au **1 800 397 9567, poste 2260**