

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

Une mère sur cinq souffrira d'un trouble de l'humeur post-partum : vous n'êtes pas seule. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.



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 et inquiète
- Vous sentir coupable ou confuse
- Ne pas vous sentir attachée à votre bébé

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE

- Parlez-en avec votre professionnel de la santé
- Rappelez-vous que ce n'est pas votre faute
- Demandez de l'aide
- Prenez soin de vous
- Réservez-vous du temps
- Obtenez du counseling
- Ne dites pas non aux médicaments



best start
meilleur départ

by/par health **nexus** santé

www.lavieavecunnouveabebe.ca