



La vie avec un nouveau bébé et les troubles post-partum

*Guide de l'animateur et informations
pour les participants*

best start
meilleur départ)

by/par health *nexus* santé

Introduction

Cette vidéo s'adresse aux nouveaux parents, aux personnes qui attendent un bébé ainsi qu'à leur famille. Elle vise à les sensibiliser aux défis que doivent surmonter les mères sur le plan émotionnel après la naissance d'un bébé. La vidéo traite des ajustements normaux, des mythes, du blues du post-partum, de la dépression et des autres troubles post-partum. Les entrevues auprès des mères et de leur familles montrent les divers symptômes et facteurs de risque et la façon de traiter les troubles post-partum qui peuvent se manifester à divers degrés d'intensité. On parle également des traitements disponibles et des moyens que la nouvelle maman peut prendre pour favoriser son rétablissement.

Le guide de l'animateur a pour but d'aider à présenter les troubles post-partum afin d'orienter la discussion autour de cinq sujets précis:

- 1) Être parent : mythes, attentes et ajustements;
- 2) Obtenir l'appui nécessaire, prendre soin de soi et blues du post-partum;
- 3) Troubles post-partum : symptômes et répercussions sur la famille;
- 4) Recevoir de l'aide et se sentir mieux;
- 5) Facteurs de risque et rétablissement.

Le guide contient également une section que l'on peut photocopier et remettre aux participants.

La vidéo présente les cas réels de mères qui ont dû s'ajuster **à la vie avec un nouveau bébé.**

L'animateur peut :

- 1) montrer une partie de la vidéo, puis animer la discussion en s'inspirant de la section pertinente du guide; ou
- 2) montrer la vidéo au complet et en discuter à la fin en choisissant les questions qui pourraient intéresser le groupe ou un participant.

Les faits cités dans les pages qui suivent ont pour but d'aider l'animateur à comprendre et à mettre en valeur les aspects importants de chaque section. **Il n'est pas essentiel de les communiquer.**

Avant de montrer la vidéo

A) Parlez des attentes par rapport au nouveau rôle des parents.

Initiation de la discussion: *Après la naissance du bébé, à quoi s'attendent les familles?*

Parlez des défis à surmonter sur le plan physique : récupération après une césarienne, constipation, hémorroïdes, fatigue, blues du post-partum.

Questions à poser :

Selon vous, comment allez-vous vous sentir après la naissance du bébé? Du point de vue physique? Émotionnel?

Fait no 1

Un plus grand nombre de femmes (jusqu'à 80 %) souffrent du blues du post-partum que de tout autre problème physique postnatal.

Montrez la section 1 de la vidéo

B) Être parent : mythes, attentes et ajustements

Initiation de la discussion: *Bien des gens croient que la maternité est une expérience simple et naturelle et que la venue d'un bébé est toujours une source de joie. Selon eux, toutes les nouvelles mamans aiment leur bébé et savent instinctivement comment assumer le rôle de parent.*

Questions à poser :

Quels sentiments ont exprimé les mères dans la vidéo?

Quelles sont vos attentes? Selon vous, à quoi s'attend votre famille de vous?

Fait no 2

Un grand nombre de personnes ont des attentes irréalistes concernant la mère et son rôle.

Montrez la section 2 de la vidéo

C) Obtenir l'appui nécessaire, prendre soin de soi et blues post-partum

Initiation de la discussion : *La maternité exige bien des ajustements physiques et émotionnels. Beaucoup de femmes se préparent aux changements physiques, mais oublient l'aspect émotionnel.*

Questions à poser :

Que peuvent faire votre famille et vos amis pour vous aider physiquement? Émotionnellement? Comment votre partenaire peut-il vous appuyer? Comment pouvez-vous discuter de vos besoins avec votre partenaire, votre famille et vos amis?

Fait no 3

Le blues du post-partum n'exige aucun traitement, mais il est plus facile à maîtriser si la mère prend soin d'elle-même et obtient de l'aide de sa famille ou de ses amis.

Montrez la section 3 de la vidéo

D) Troubles post-partum : symptômes et répercussions sur la famille

Initiation de la discussion : *Les symptômes des troubles post-partum sont très variés. Les femmes ne sont pas toutes déprimées. Certaines sont angoissées ou surprotectrices.*

Questions à poser :

Quels symptômes ont présenté les femmes dans la vidéo?

Quels symptômes vous ont étonné et pourquoi? Quelles ont été les réactions du partenaire? De la famille?

Selon vous, quelles seront les répercussions sur la famille et le bébé?

Fait no 4

La dépression post-partum se manifeste chez 13 % des mères et 26 % des mères adolescentes.

Fait no 5

On parle de troubles post-partum si les symptômes durent plus de deux semaines et comprennent, entre autres, des épisodes de tristesse ou la perte d'intérêt pour les activités habituelles. L'échelle de la dépression post-partum d'Édimbourg est un excellent outil pour dépister les troubles post-partum.

Fait no 6

Lorsque les mères souffrent de dépression post-partum, les pères peuvent aussi être déprimés.

Fait no 7

La dépression chronique et grave peut avoir des répercussions sur le lien mère-nourrisson et le développement de l'enfant.

Montrez la section 4 de la vidéo

E) Recevoir de l'aide et se sentir mieux

Initiation de la discussion : *Contrairement au blues du post-partum, les mères qui souffrent de troubles post-partum ont généralement besoin d'aide pour se rétablir. Certaines arrivent à s'en sortir sans traitement, mais le rétablissement est généralement long et pénible pour toute la famille.*

Questions à poser :

Selon vous, pourquoi les femmes ne demandent pas d'aide ni de traitement?

A quel professionnel de la santé vous adresseriez-vous?

Quels traitements sont mentionnés dans la vidéo?

Lesquels préféreriez-vous?

Si ces traitements ne fonctionnaient pas dans votre cas, sauriez-vous quoi faire?

Quel genre d'aide est disponible dans votre collectivité?

Fait no 8

Les femmes ne réagissent pas toutes de la même façon. Il faut parfois utiliser une combinaison de stratégies.

Fait no 9

Les mères qui reçoivent du soutien d'un partenaire ou de leur famille proche se rétablissent généralement plus facilement et plus rapidement.

Montrez la section 5 de la vidéo

F) Facteurs de risque et rétablissement

Initiation de la discussion: *Certaines femmes sont plus susceptibles de souffrir de troubles post-partum. Certains facteurs de risque sont temporaires (p. ex. un déménagement) alors que d'autres peuvent être modifiés (p. ex. problèmes conjugaux). Les mères qui sont exposées à des facteurs de risque sont plus vulnérables... mais n'importe quelle femme peut en souffrir.*

Questions à poser :

Quels sont les facteurs de risque mentionnés dans la vidéo?

Pensez-vous être exposée à un de ces facteurs de risque?

Quel genre de soutien pensez-vous pouvoir obtenir?

Fait no 10

Les symptômes peuvent se manifester pendant la grossesse. Les troubles de l'humeur prénataux représentent un des principaux facteurs de risque. Les femmes qui se font soigner avant la naissance du bébé augmentent leurs chances de surmonter les problèmes liés aux troubles post-partum.

Fait no 11

Dans 80 % des cas, les femmes se rétablissent complètement. Les autres 20 % souffrent de dépression chronique.

Fait no 12

Le dépistage précoce et le traitement des troubles post-partum et l'appui constant augmentent les chances de rétablissement d'une femme.

Pour plus d'informations visitez le site web:
www.lavieavecunnouveabebe.ca

Guide à remettre aux participants

Blues du post-partum

Cet état est considéré normal et il touche jusqu'à 80 % des nouvelles mamans. Il se manifeste entre trois et quatre jours après la naissance. Aucun traitement n'est nécessaire.

Symptômes : peuvent durer jusqu'à deux semaines

- Tendance constante à pleurer
- Tristesse
- Irritabilité
- Frustration

Dépression post-partum

La dépression post-partum touche presque 15 % des nouvelles mamans. Si elle n'est pas traitée, elle peut s'aggraver et durer jusqu'à deux ans.

Symptômes : peuvent se manifester à tout moment dans la première année suivant la naissance et durer plus de deux semaines.

- Plus intenses que ceux du blues du post-partum, les symptômes durent également plus longtemps; perte d'intérêt pour les activités habituelles (p. ex. lecture, rencontres entre amis et avec la famille)
- Sentiments de désespoir, de culpabilité ou d'échec
- Crises d'angoisse au de panique
- Difficulté à dormir au perte d'appétit
- Avoir l'occasion de se reposer mais être incapable de dormir
- Peur de faire mal au bébé ou à soi-même

Angoisse post-partum

Les symptômes peuvent se manifester soudainement ou graduellement.

Symptômes : durent plus de deux semaines.

- Crises de panique
- Essoufflement, douleurs à la poitrine, étourdissement, sueurs, boule dans la gorge
- Inquiétude excessive au sujet de la santé du bébé ou de la sienne

L'euphorie du post-partum

A première vue, la nouvelle maman semble vraiment bien s'en sortir, mais elle est en fait très vulnérable à la dépression post-partum.

Symptômes :

- ▶ Très énergétique et capable de réaliser de nombreuses tâches à la fois
- ▶ Euphorie intense

Trouble obsessionnel-compulsif

Les symptômes sont les mêmes que ceux de la dépression post-partum. La femme a des pensées terrifiantes (il arrive un malheur à son bébé) et des comportements étranges. En règle générale, les pensées disparaissent lorsqu'on donne l'occasion à la nouvelle maman d'en parler ouvertement.

Symptômes : durent plus de deux semaines

- ▶ Des pensées terrifiantes dans lesquelles, par exemple, la maman voit son bébé se noyer.
- ▶ Des comportements étranges (laver le bébé ou ses vêtements constamment, changer les couches, même lorsqu'elles sont propres).

Psychose post-partum

On voit ce trouble dans une ou deux naissances sur 1 000. Il s'agit du trouble le moins courant, mais le plus grave. Cette urgence médicale exige un traitement immédiat et, dans la plupart des cas, l'hospitalisation et des médicaments.

Symptômes :

- ▶ Hallucinations (entendre ou voir des choses)
- ▶ Paranoïa
- ▶ Comportement extrême hors de l'ordinaire

Remarques :

Les symptômes peuvent se manifester pendant la grossesse ou après la naissance. Les pères risquent plus de souffrir de dépression si les mères sont déprimées.

Guide à remettre aux participants

Êtes-vous susceptible de souffrir de troubles post-partum?

Vous êtes plus à risque si :

- ▮ vous avez souffert de dépression pendant la grossesse;
- ▮ vous avez souffert de dépression ou d'autres troubles de l'humeur dans le passé;
- ▮ des membres de votre famille ont souffert de troubles de l'humeur;
- ▮ vous avez subi un stress intense récemment (déménagement, deuil);
- ▮ vous avez très peu de soutien social;
- ▮ vous vivez des moments difficiles avec un membre de votre famille proche.

Que pouvez-vous faire?

Demandez de l'aide. Parlez à votre partenaire, à votre famille, à vos amis et à un professionnel de la santé. Plus vous attendez, plus il vous faudra de temps pour vous en sortir.

Prenez soin de vous. Reposez-vous, mangez des aliments sains, sortez et faites de l'exercice.

Réservez-vous du temps. Acceptez qu'on vous aide à faire les tâches ménagères et à prendre soin du bébé et profitez de ces moments de répit.

Ayez recours aux ressources à votre disposition. Des groupes de soutien et des professionnels de la santé sont là pour vous écouter.

Ne dites pas non aux médicaments. Le médecin peut vous recommander de prendre des médicaments qui vous permettent de continuer d'allaiter sans crainte. Les antidépresseurs ne créent pas d'accoutumance.

Rappelez-vous que ce n'est pas votre faute. Ne désespérez pas, il y a de l'aide.

Ce qu'un partenaire, la famille ou les amis peuvent faire

Écoutez et soutenez la nouvelle maman. Encouragez-la à exprimer ses sentiments. Évitez de lui dire : « Reviens-en! » ou « Tu devrais être heureuse, tu as un si beau bébé », ce genre de commentaires ne fait qu'envenimer la situation.

Encouragez-la à demander de l'aide professionnelle. Aidez-la à trouver un professionnel de la santé. Accompagnez-la à son rendez-vous pour lui offrir un appui additionnel.

Développez votre propre lien avec le bébé. La maman pourra ainsi profiter d'un répit.

Demandez-lui comment vous pouvez l'aider. Faites les repas, le ménage ou occupez-vous des autres enfants.

Renseignez-vous sur les troubles post-partum. Soyez patient, le rétablissement peut être long.

Réservez-vous du temps pour vous-même. Faites des activités qui vous plaisent. Vous avez aussi besoin de répit!

Assurez-vous d'avoir quelqu'un à qui parler. Les troubles post-partum ont des répercussions sur tous ceux qui entourent la maman. Vous pouvez obtenir de l'aide auprès de votre famille, de vos amis, d'un professionnel de la santé ou d'une ligne d'écoute téléphonique.

Si vous, ou une personne que vous connaissez, présentez des symptômes, demandez de l'aide... Communiquez sans tarder avec votre professionnel de la santé (médecin, infirmière ou sage-femme). Pour en savoir plus visitez le site web: www.lavieavecunnouveau bebe.ca

Numéros de téléphone importants :



by/par health **nexus** santé

Le Centre de ressources Meilleur départ remercie les mères, leur familles et leurs amis ainsi que les familles et le personnel de Childreach qui ont contribué à l'élaboration de la présente vidéo.

Nous remercions également les collaborateurs suivants :

- Association des infirmières et infirmiers autorisés de l'Ontario
- Bureau de santé d'Algoma
- Bureau de santé de Durham
- Bureau de santé de Middlesex-London
- Bureau de santé du district de Thunder Bay
- Centre de toxicomanie et de santé mentale
- La coalition infant Mental Health Promotion
- La Ribambelle
- M.O.M.S. Postpartum Depression Support Group
- Nishnawbe-Gamik Friendship Centre
- Our Sisters' Place
- Service de santé publique de Sudbury et du district
- St. Joseph's Women's Health Centre
- Université de Toronto

Cette ressource a été développée par Hiltrud Dawson, IA, B. Tech. (soins infirmiers néonataux), IBCLC, Louise Choquette, BA (communications), CTED (technologie éducative) et Paola Ardiles, HBSC (psychologie), MHSc. Centre de ressources Meilleur départ.

La vidéo et le guide ont été produits par: Kem Murch Production Inc. London, Ontario

Durée : 19 minutes