

DÉPRESSION POSTPARTUM



LES ÉMOTIONS DES NOUVEAUX PARENTS

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

Les émotions des nouveaux parents

Après la naissance ou l'adoption d'un enfant, 20 p. 100 ou plus des femmes se sentent anxieuses ou déprimées. Les hommes peuvent aussi avoir des difficultés émotives, surtout si leur conjointe est déprimée.

Il est temps d'obtenir de l'aide si les symptômes persistent plus de deux semaines ou sont assez graves pour nuire à vos activités quotidiennes.

**Ce n'est pas de votre faute.
Cela peut arriver à tout le monde.
Vous pouvez obtenir de l'aide...
... et vous rétablir.**



La venue d'un enfant peut être merveilleuse, mais peut également causer du stress. La grossesse et la période qui suit la naissance entraînent des changements physiques, émotifs et sociaux. Lorsque les femmes et les hommes deviennent parents, leurs rôles, leur relation de couple et leurs rapports avec autrui subissent d'importantes transformations.

Les troubles postpartum sont l'une des complications de la grossesse les plus courantes. Il existe différents troubles postpartum; chacun a ses propres symptômes allant de légers à graves. On ne connaît pas très bien les causes des troubles postpartum. On sait par contre que les changements physiques, hormonaux et physiologiques qui accompagnent la naissance de l'enfant affectent l'humeur et le comportement. L'isolement, le manque de soutien et les antécédents de violence physique, émotive et sexuelle pourraient aussi avoir des répercussions à ce chapitre.

TROUBLES POSTPARTUM	SYMPTÔMES
<p>Syndrome du 3e jour (« baby blues »)</p> <p>Considéré comme normal. Touche jusqu'à 80 p. 100 des nouvelles mères. Survient 3 ou 4 jours après la naissance. Peut durer jusqu'à deux semaines. Les symptômes cessent sur obtention de soins physiques et de soutien émotif adéquats. Aucun traitement requis.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crises de larmes • Tristesse • Irritabilité • Frustration
<p>Anxiété postpartum</p> <p>Peut débuter durant la grossesse ou après la naissance. Les symptômes se manifestent soudainement ou lentement. Le soutien et les paroles rassurantes peuvent atténuer les symptômes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Crises de panique • Essoufflement, douleurs thoraciques, étourdissements ou transpiration • Préoccupations excessives à propos du bébé ou de sa propre santé
<p>Dépression postpartum</p> <p>Touche jusqu'à 20 p. 100 des nouvelles mères. Peut se manifester à n'importe quel moment durant la première année après l'accouchement. Survient habituellement entre le 2e et le 4e mois. Non traités, les symptômes peuvent s'aggraver et se poursuivre dans la deuxième année suivant l'accouchement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Symptômes plus prononcés et de plus longue durée que ceux du syndrome du 3e jour • Désespoir • Anxiété ou crises de panique • Changements aux habitudes alimentaires et de sommeil • Incapacité de dormir même quand l'occasion se présente • Peur de se blesser ou de blesser le bébé
<p>Manie puerpérale</p> <p>La personne semble très bien s'adapter à la naissance du bébé, mais risque de sombrer dans une dépression profonde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Très grande énergie et capacité d'exécuter plusieurs tâches à la fois • Sentiment de pouvoir recommencer immédiatement le travail et l'accouchement
<p>Trouble obsessivo-compulsif</p> <p>Débute de la même façon que la dépression postpartum. Les symptômes incluent des pensées affolantes pouvant être très perturbantes. Les personnes souffrant d'un trouble obsessivo-compulsif postpartum sont les moins susceptibles de blesser leur bébé. Les idées affolantes disparaissent souvent lorsque la personne les exprime et en discute.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idées affolantes répétées, comme des visions du bébé en train de se noyer ou de débouler l'escalier
<p>Postpartum Psychosis</p> <p>Survient à la suite d'une ou deux naissances sur 1 000. Trouble postpartum le moins courant mais le plus grave. Constitue une urgence médicale. Exige souvent l'hospitalisation et la médication.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hallucinations (auditives ou visuelles) • Paranoïa • Comportements extrêmes et hors de l'ordinaire



Obtenez immédiatement de l'aide si vous ou un membre de votre entourage manifeste l'un des symptômes mentionnés. Communiquez avec votre fournisseur de soins. Si vous avez besoin d'assistance immédiate, communiquez avec la ligne téléphonique d'urgence jour et nuit de votre localité.

Que pouvez-vous faire?

Demander de l'aide. Parlez à votre conjoint, aux membres de votre famille, à vos amis ou à votre fournisseur de soins. Le fait de repousser le traitement peut retarder le rétablissement.

Prendre soin de vous-même. Essayez de vous reposer, de manger sainement, de prendre l'air et de faire de l'exercice.

Vous réserver du temps. Acceptez les offres d'assistance pour les tâches ménagères et les soins au bébé pour que vous puissiez vous reposer un peu.

Obtenir du counseling. Beaucoup de groupes de soutien et de professionnels de la santé peuvent vous aider à parler de vos sentiments.

Songer à prendre des médicaments. Votre fournisseur de soins pourrait vous recommander des médicaments. Beaucoup d'entre eux sont sans danger pour les femmes qui allaitent et les antidépresseurs ne causent pas d'accoutumance.



Que peuvent faire les conjoints, la famille et les amis?

Écouter et soutenir la personne. Encouragez la personne à parler de ce qu'elle ressent. Ne lui dites pas « de se reprendre en main » ou « d'être heureuse d'avoir un beau bébé en santé ». Ce genre de paroles ne fera qu'aggraver ses sentiments.

Appuyer sa décision d'obtenir de l'aide professionnelle. Aidez-la à trouver un professionnel de la santé compatissant. Offrez-lui de la soutenir en l'accompagnant à ses rendez-vous.

Nouer sa propre relation avec le bébé. Cela peut donner à la mère du repos bien mérité.

Demander à la personne comment l'aider. Il peut être utile de lui fournir des repas, de l'aider avec les tâches ménagères ou de prendre soin des autres enfants quelque temps.

Se renseigner sur les troubles postpartum. Soyez patient. Le rétablissement prend du temps.

Prendre soin de soi-même. Assurez-vous de prendre le temps de faire les activités qui vous tiennent à cœur. Vous avez également besoin de repos.

S'assurer d'avoir quelqu'un à qui parler. Les troubles postpartum ont des répercussions sur tout l'entourage. Votre famille, vos amis, votre fournisseur de soins ou un service d'aide d'urgence jour et nuit peuvent vous procurer de l'assistance.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES

- Le Réseau canadien pour la santé des femmes :
www.cwhn.ca/network-reseau/4-1f/4-1pg3.html
- L'association canadienne pour la santé mentale :
www.cmha.ca/french/info_centre/mh_pamphlets/post_partum.pdf
- Femmes en santé – Sunnybrook and Women's College Health Sciences Centre :
www.femmesensante.ca/facts/quick_show_d.cfm?number=47
- Dépression
www.hsj.qc.ca/cise/

**best start
meilleur départ**)



Ontario
Prevention
Clearinghouse

Centre ontarien
d'information
en prévention

Soutien financier du gouvernement de l'Ontario