

# Santé mentale pendant la grossesse et après la naissance

Les parents éprouvent de nombreux sentiments avant et après l'arrivée d'un bébé, allant de la joie et de l'excitation à la culpabilité et la tristesse. Parfois, ces sentiments deviennent si difficiles que les parents peuvent se sentir dépassés et impuissants.

L'arrivée d'un bébé est un tournant dans la vie, et ces sentiments peuvent survenir à tout moment pendant la grossesse ou au cours de l'année suivant la naissance ou l'adoption du bébé.

**Environ un parent sur cinq connaît une période de dépression ou d'angoisse. Les personnes concernées peuvent observer ce qui suit :**

- De l'épuisement
- Un manque d'intérêt pour les choses qui leur plaisaient auparavant
- De la tristesse, de la colère et de la solitude
- Un changement dans l'appétit
- Un sentiment d'inquiétude constante
- De la culpabilité ou de l'autoaccusation
- Des troubles de la mémoire ou de la difficulté à prendre des décisions
- Des envies de se faire du mal, à soi ou au bébé

**Prenez soin de vous**

- Reconnaissez que vous traversez une période de changement important
- Demandez de l'aide
  - Parlez à votre fournisseur de soins de santé
  - Parlez à vos proches
- Dormez autant que vous le pouvez
- Adoptez une alimentation saine
- Prévoyez une activité qui vous plaît chaque jour
- Soyez actif chaque jour
- Assistez à un programme d'éducation parentale

**Si ces sentiments occupent la plus grande partie de la journée, se manifestent chaque jour, et durent plus de deux semaines, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé ou infirmier-praticien.**

**Les causes de la dépression ne sont pas bien connues. De nombreux changements hormonaux et chimiques ont lieu au cours de la grossesse et après la naissance du bébé. Il y a aussi d'autres facteurs :**

- Antécédents de dépression ou de traumatisme
- Manque de soutien ou isolation
- Stress du quotidien

Dans certains cas rares, les femmes peuvent être atteintes d'une maladie grave appelée la psychose. Les femmes se sentent désorientées et peuvent vouloir se faire du mal ou faire du mal à leur bébé. Un traitement médical immédiat dans un service d'urgence est nécessaire.

PH1502SS346

**Vous n'êtes pas seul. On peut vous offrir de l'aide, et vous vous sentirez mieux!**