

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Santé mentale

🔑 Messages clés

Ce que vous ressentez mentalement a des effets sur tout votre corps. Prenez soin de votre santé mentale avant, pendant et après la grossesse.

Voici comment vous pouvez prendre soin de votre santé mentale :

- ▶ Prenez le temps de vous détendre.
- ▶ Dormez suffisamment.
- ▶ Cultivez un réseau de soutien.
- ▶ Acceptez de vous faire aider.
- ▶ Mangez équilibré.
- ▶ Faites de l'exercice régulièrement.
- ▶ Consultez votre prestataire de soins de santé régulièrement.
- ▶ Demandez de l'aide et des soins si vous vous sentez émotionnellement ou physiquement affaibli.

Certaines personnes peuvent connaître de l'anxiété ou de la dépression durant la grossesse.

Pendant la période de la grossesse, vous pourriez connaître divers changements de nature physique, hormonale, et émotionnelle. Ces changements peuvent être source de stress, pour vous et votre partenaire. Si votre partenaire ou vous-même avez des angoisses ou êtes dépressif, il faut chercher aussitôt que possible des sources d'aide et de soutien additionnelles. Les problèmes de santé mentale sont courants et ne sont pas un signe de vulnérabilité. Des antécédents familiaux d'anxiété, de dépression ou autre maladie mentale, ou bien une situation de stress durant la grossesse (la perte d'un proche) sont des facteurs pouvant augmenter les risques de devenir anxieux ou dépressif.

Le « blues du post-partum » est pas fréquent durant les deux premières semaines suivant la naissance.

Le blues du post-partum peut se traduire par de la tristesse, de la fatigue, de l'irritabilité, ou par le sentiment de se sentir dépassé par les événements. Ces sentiments sont normaux durant les deux premières semaines suivant l'accouchement. Ils sont essentiellement causés par les changements hormonaux, la fatigue et le manque de sommeil. Les amis proches et la famille peuvent vous aider à traverser cette période. Ces sentiments ne devraient pas durer plus de deux semaines. Si vous avez des idées noires, que vous êtes incapable de dormir entre les périodes d'allaitement, que vous vous sentez un peu perdue ou que vous avez des pensées suicidaires, consultez un professionnel immédiatement.

Demandez de l'aide si vous avez des symptômes d'anxiété ou de dépression.

Il se peut que vous ressentiez un sentiment d'anxiété ou de dépression durant la grossesse et après l'accouchement, et il est important de savoir que vous n'en êtes pas responsable. Sans traitement, l'anxiété et la dépression peuvent avoir des effets néfastes sur votre grossesse, votre santé et celle du bébé.

Il existe des signes qui indiquent quand il faut aller chercher de l'aide. Les pères ou partenaires peuvent également éprouver ces symptômes. Vous pouvez connaître une des situations suivantes :

- ▶ Ne pas se sentir soi-même.
- ▶ Être triste ou en larmes.
- ▶ Se sentir épuisé, mais ne pas arriver à dormir.
- ▶ Connaître des changements dans l'appétit et le sommeil.
- ▶ Se sentir dépassé ou incapable de se concentrer sur une chose en particulier.
- ▶ Ne ressentir aucun intérêt ou plaisir dans des activités qu'on aimait.
- ▶ Se sentir désespéré ou insatisfait.
- ▶ Se sentir agité, irritable ou en colère.
- ▶ Se sentir excessivement en forme et plein d'énergie.
- ▶ Se sentir angoissé.
- ▶ Se sentir coupable ou indigne (en pensant que l'on n'est pas un bon parent).
- ▶ Ne pas se sentir attaché à son enfant ou avoir peur de se retrouver seul avec lui.
- ▶ Avoir des pensées effrayantes répétées au sujet de son enfant.
- ▶ Avoir des pensées menaçantes envers soi-même ou envers son enfant.

Il existe de l'aide pour vous et votre famille. Parlez à votre prestataire de soins de santé des services d'aide qui sont destinés aux femmes et à leur famille qui font face à des problèmes de santé mentale. Parmi les traitements efficaces et sûrs, on compte la thérapie et les médicaments. La plupart des médicaments qu'on vous suggèrera ne posent aucun danger pour votre bébé durant l'allaitement. Obtenir un traitement rapide vous aidera à vous sentir mieux et à améliorer la santé de votre bébé.

Si vous avez des questions, appelez la Ligne d'aide sur la santé mentale au 1-866-531-2600. C'est gratuit et disponible 24 heures par jour.

Si vous avez des pensées menaçantes envers vous-même ou envers votre enfant, demandez de l'aide immédiatement. Appelez la Ligne d'aide sur la santé mentale ou rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche.

En savoir davantage sur la santé mentale.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur la santé mentale auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ Programme « Bébés en santé, enfants en santé »
<http://www.children.gov.on.ca/htdocs/French/topics/earlychildhood/health/index.aspx>
- ▶ Association canadienne pour la santé mentale
<http://www.cmha.ca/fr/>