

# LA DÉPRESSION est la complication la plus répandue après un accouchement.

Il est normal de passer par une période d'adaptation après un accouchement – les nouvelles mères ressentent toutes sortes d'émotions différentes.

Les femmes s'attendent à ressentir de la joie après la naissance de leur bébé, mais beaucoup d'entre elles sont surprises d'avoir d'autres sentiments tels que la tristesse, la colère, la peur ou l'anxiété.

Jusqu'à 75 % des nouvelles mères ont des sentiments mélancoliques, qu'on appelle « baby blues ». Ces sentiments se manifestent en général quelques jours après la naissance et disparaissent souvent spontanément au bout de deux semaines.

Pendant cette période, les femmes peuvent avoir envie de pleurer, se sentir dépassées, irritables, anxieuses et fatiguées, et avoir du mal à dormir.

Si ces sentiments ne disparaissent pas ou s'ils empirent, il peut s'agir de  
**DÉPRESSION  
OU D'ANXIÉTÉ  
POST-PARTUM.**

## « Comment savoir si je souffre de dépression ou d'anxiété post-partum? »

Si cela fait deux semaines ou plus que vous ressentez l'une des choses suivantes ou si vous avez de la difficulté à prendre soin de vous et de votre bébé, il est important de consulter un professionnel de la santé. Seul un professionnel de la santé peut faire un diagnostic.

- Sentiment marqué de tristesse ou de vide
- Sentiment de ne plus avoir d'espoir, de n'avoir aucune valeur
- Envie incontrôlable de pleurer
- Fatigue constante, même après une période de repos
- Difficulté à vous endormir ou envie constante de dormir
- Difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions
- Manque d'intérêt pour les activités et les relations que vous aimez normalement
- Peu ou aucun intérêt ou plaisir à être avec votre bébé
- Changement d'appétit ou de poids
- Sentiment d'irritabilité ou de colère la plupart du temps
- Ressentiment envers votre bébé
- Sentiment d'anxiété ou de manque de contrôle, d'être prise au piège ou dépassée
- Préoccupations constantes au sujet de la santé ou de la sécurité de votre bébé
- Pensées qui se bousculent ou se répètent dans votre esprit et qui créent de l'anxiété
- Peur d'être seule avec votre bébé

*Si vous avez peur que vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal au bébé, consultez quelqu'un immédiatement.*

## La dépression post-partum peut se soigner.

La famille et les amis qui soutiennent une nouvelle mère peuvent voir ces signes ou sentir qu'il y a quelque chose qui cloche. Parlez à la nouvelle mère de ses sentiments. Augmentez le soutien qu'elle reçoit : donnez-lui une pause du bébé, aidez-la à faire les tâches ménagères et rassurez-la que les choses iront mieux. Encouragez-la à consulter un professionnel de la santé dès que possible.

Le counseling, le soutien et les médicaments sont utiles pour soigner la dépression et l'anxiété post-partum. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver l'appui et les services dont vous avez besoin. Vous pouvez également pratiquer des stratégies quotidiennes pour vous aider à surmonter vos sentiments et symptômes.

## « J'ai l'impression d'être la pire mère du monde. »

Vous n'êtes pas seule. Bien des femmes souffrent en silence parce qu'elles craignent qu'on les considère comme de mauvaises mères ou que leur bébé leur soit enlevé. Il est important de savoir que la dépression post-partum peut toucher n'importe quelle nouvelle mère. Ce n'est pas de votre faute. Plus vous demanderez de l'aide tôt, plus vous vous en sortirez rapidement.

Vous trouverez plus de détails à :

[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org) (en anglais seulement)

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) (en anglais seulement)

## Comment obtenir de l'aide :

- Adressez-vous à votre infirmière de santé publique (composez le 204-926-7000 pour trouver votre infirmière de santé publique).
- Adressez-vous à votre médecin, votre sage-femme ou tout autre professionnel de la santé (si vous n'avez pas de médecin, adressez-vous au Programme d'orientation vers les médecins de famille en composant le 204-786-7111).
- Pour obtenir des renseignements sur les ressources et les moyens de soutien, communiquez avec le Mothers Program de la Women's Health Clinic en composant le 204-947-2422, poste 113, ou visitez [womenshealthclinic.org](http://womenshealthclinic.org) (en anglais seulement).
- Si vous pensez que vous allez vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé, ou si vous êtes en situation de crise : Rendez-vous au Centre d'intervention d'urgence de l'ORSW (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 817, avenue Bannatyne, ou appelez le Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) en composant le 204-940-1781.
- Appelez la ligne d'écoute téléphonique du centre de santé communautaire Klinik (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 204-786-8686.
- Appelez la Ligne manitobaine de prévention du suicide (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 1-877-435-7170.
- Si vous avez besoin d'aide pour trouver des ressources, appelez Health Links-Info Santé en composant le 204-788-8200 ou visitez le site Web Postpartum Depression Association of Manitoba à [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca) (en anglais seulement).



Winnipeg Regional Health Authority  
Office régional de la santé de Winnipeg  
Caring for Health À l'écoute de notre santé

“I never thought I'd feel this way.”

1 in 8 new moms experience  
**POSTPARTUM  
DEPRESSION**