

Vous êtes enceinte ou vous venez d'avoir un enfant?



Dépression postpartum et syndrome du troisième jour

La naissance d'un enfant peut donner lieu à des émotions très fortes allant de l'exaltation et la joie à la peur et l'anxiété. Certains de ces sentiments sont normaux lorsque l'on devient nouveau parent. Un nouveau bébé peut affecter votre sommeil, votre alimentation et le temps dont vous disposez. Vous devez vivre une période d'ajustement.

Jusqu'à 75 % des nouvelles mamans éprouvent un degré quelconque de ce qu'on appelle le syndrome du troisième jour ou « baby blues » et 15 % des femmes vivent une dépression postpartum.

Le syndrome du troisième jour ou baby blues

La tristesse et les sautes d'humeur après la naissance d'un bébé sont fréquentes. Au cours des quelques jours qui suivent l'accouchement, une mère peut se sentir mélancolique, un sentiment souvent causé par les changements hormonaux qui se produisent dans le corps. Ces émotions durent généralement une ou deux semaines avant de disparaître.

Si vous êtes touchée par le baby blues, vous pouvez :

- vous sentir très fatiguée,
- avoir des sautes d'humeur, par exemple être heureuse un moment, triste l'autre,
- vous sentir anxieuse, inquiète ou alarmée,
- pleurer sans raison,
- vous sentir incertaine des soins que vous donnez à votre bébé.

Dépression postpartum

La dépression postpartum peut commencer pendant la grossesse, immédiatement après l'accouchement ou à tout moment au cours de la première année. Elle dure plus que deux semaines et les émotions et symptômes sont plus sévères. Plusieurs femmes qui vivent cette forme de dépression ont peur de demander de l'aide ou sont trop gênées. Si vous vous sentez triste pendant une période prolongée ou que vous vous sentez dépassée, vous souffrez peut-être de dépression postpartum.

Si vous souffrez de dépression postpartum, vous pouvez :

- vous sentir triste, seule, repliée sur vous-même, anxieuse, nerveuse, bouleversée, coupable, en colère ou irritable,
- vouloir éviter la présence des autres,
- ne pas apprécier la compagnie de votre bébé,
- être inquiète de votre santé et de celle de votre bébé (même si votre fournisseur de soins de santé vous dit que le bébé se porte bien),
- avoir des difficultés à vous concentrer ou à vous rappeler les choses, avoir des pensées ou des rêves effrayants, avoir envie de vous enfuir,

- vous sentir fatiguée,
- être incapable de dormir ou de vous détendre (même quand votre bébé dort) ou avoir toujours envie de dormir,
- avoir toujours envie de pleurer,
- éprouver un changement d'appétit,
- vous sentir très anxieuse et avoir le cœur qui palpite (crises de panique).

Si vous ressentez plusieurs de ces émotions, il est très important de demander l'aide et l'appui d'une amie, d'un membre de votre famille ou d'un professionnel de la santé :

- appelez votre médecin, votre sage-femme ou une infirmière de la santé publique;
- appelez le programme de maternage de la Clinique de santé des femmes au 204 947-2422, poste 113;
- communiquez avec la ligne téléphonique pour la dépression postpartum de la Mood Disorders Association of Manitoba, au 204 391-5983;
- dans les régions rurales du Manitoba, communiquez avec les services de soutien pour les régions agricoles et rurales (Manitoba Farm and Rural Support Services), sans frais au 1 866 367-3276.

Si vous craignez de vous blesser ou de blesser votre bébé :

- appelez le 911;
- rendez-vous à l'urgence de votre hôpital local;
- à Winnipeg, appelez le Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW au 204 940-1781 ou rendez-vous au 817, avenue Bannatyne;
- communiquez avec la ligne téléphonique de prévention du suicide au 1 877 435-7170.



Obtenez des renseignements sur la nutrition, la santé et le développement de votre bébé, ainsi que sur l'allocation prénatale.

Trouvez un programme Bébé en santé dans votre communauté.

Site Web : manitoba.ca/healthybaby

Téléphone : **204 945-1301** (à Winnipeg)

Sans frais : **1 888 848-0140** (à l'extérieur de Winnipeg)

Si vous vivez dans une communauté des Premières nations et que vous souhaitez avoir des renseignements sur votre Programme canadien de nutrition prénatale local, communiquez avec votre centre de santé ou votre poste de soins infirmiers et demandez à parler à un employé du PCNP.