

Santé mentale postnatale (Postpartum Mental Health)

Syndrome du troisième jour (Postpartum Blues)

Le syndrome du troisième jour (ou blues postnatal) affecte les mamans trois à cinq jours après la naissance de bébé. Il s'agit d'un mal commun qui dure une à deux semaines.

Vous pourriez :

- vous sentir triste, agitée, anxieuse ou avoir les nerfs à fleur de peau;
- pleurer sans raison;
- devenir impatiente ou irritable;
- souffrir de troubles de concentration;
- vous sentir très fatiguée ou souffrir d'insomnie;
- ressentir des sautes d'humeur, passant rapidement de la joie à la tristesse, par exemple.

Si ces sentiments ne s'estompent pas ou s'ils empirent, il se peut que vous souffriez de dépression ou d'anxiété postnatale. Il est important de rechercher le soutien de vos proches et de pratiquer l'autogestion de votre santé mentale, afin de vous permettre de confronter le syndrome du troisième jour, si vous en souffrez.

Dépression postnatale (Postpartum Depression)

- La dépression ou anxiété postnatale peut apparaître à tout moment durant l'année suivant l'accouchement.
- Les symptômes comprennent le sentiment d'être débordée ou désespérée, les idées noires, ou encore le rejet d'activités qui étaient auparavant agréables. Il se peut que vous ressentiez aussi certains symptômes physiques, tels que des maux de tête ou un changement d'appétit.
- Si ces symptômes durent plus de deux semaines ou s'ils empirent, il se peut que vous souffriez de dépression postnatale.
- Vos chances de souffrir de dépression postnatale peuvent augmenter si vous souffriez de dépression ou d'anxiété avant ou pendant votre grossesse.
- La dépression postnatale, si elle n'est pas traitée, peut aussi influencer votre relation avec votre enfant, votre partenaire et votre famille. Elle peut aussi affecter votre capacité à prendre soin de vous-même et de bébé.
- Il est essentiel pour vous de rechercher de l'aide dès l'apparition des premiers symptômes de dépression ou d'anxiété. Demander de l'aide ne signifie pas que vous êtes faible ou que vous n'êtes pas une bonne maman. Au contraire, vous recevrez plus rapidement le soutien qu'il vous faut et serez bientôt rétablie.
- L'autogestion de votre santé physique et mentale peut aussi atténuer les effets de vos symptômes.

Si vous avez des difficultés, vous n'êtes pas seule.

(If you are struggling, you are not alone.)

Des questions? Besoin d'aide? (Questions or Need Help?)

1. Parlez-en à votre fournisseur de soins de santé.
2. Appelez Health Link au **811** ou la ligne d'assistance psychologique au **1 877 303-2642**, si vous avez besoin d'aide ou d'information.

Pour plus de renseignements au sujet de la dépression postnatale, veuillez consulter le site www.ahs.ca/ppd.

Pour plus de renseignements au sujet de la santé mentale et de l'autogestion de la santé postnatale, veuillez consulter le site Healthy Parents, Healthy Children (Des parents en santé, des enfants en santé) à l'adresse www.healthyparentshhealthychildren.ca.

© 2023, Alberta Health Services, Promoting Health

This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.