

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. C'est commun et peut durer jusqu'à une ou deux semaines.

Vous pourriez :

- vous sentir un peu triste, agitée, anxieuse ou trop sensible;
- pleurer sans raison;
- devenir impatiente ou irritable;
- avoir de la difficulté à vous concentrer;
- vous sentir trop fatiguée ou avoir du mal à dormir;
- ressentir des sautes d'humeur, passant rapidement de la joie à la tristesse, par exemple.

Si ces sentiments ne disparaissent pas ou s'ils s'aggravent, cela peut être un signe de dépression ou d'anxiété postpartum. Obtenir de l'aide auprès de vos proches et pratiquer des soins personnels peuvent améliorer votre santé mentale et vous aider à faire face au blues postnatal, si c'est le cas.

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 dépassée ou désespérée, d'avoir des pensées négatives, ou encore le rejet d'activités qui étaient auparavant agréables.
- 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.healthyparentshealthychildren.ca.