

L'autogestion de la santé (Self-Care)

Pourquoi l'autogestion de la santé est-elle importante? (Why Self-Care is Important)

Les journées et semaines suivant l'accouchement sont fréquemment fortes en émotions et en sentiments contradictoires. La manière dont vous prenez soin de votre bébé, les interruptions de votre sommeil et les nouvelles émotions affecteront votre capacité à vous adapter.

Il se peut que vous : (You may find that you:)

- ressentiez des sentiments contradictoires à l'idée de ne plus être enceinte, d'avoir donné naissance, par rapport à votre bébé ou votre rôle de parent;
- ayez énormément d'énergie ou que vous vous sentiez très fatiguée;
- ressentiez des fluctuations émotionnelles (de la joie à la tristesse et de retour à la joie);
- ayez un changement de perspective par rapport à votre apparence et aux changements physiques que vous avez subis.

Il est extrêmement important que vous preniez soin de vous-même, aussi bien au niveau physique que psychologique. Votre santé mentale s'en trouvera améliorée, diminuant votre niveau de stress et vous donnant l'énergie dont vous avez besoin pour vous adapter aux changements, résoudre les problèmes et gérer vos émotions.

Suivez les conseils d'autogestion de la santé suivants : (Try practicing these self-care tips:)

- Buvez beaucoup de liquide, mangez fréquemment et suivez les conseils du Guide alimentaire canadien.
- Restez active. Même une courte marche peut améliorer votre humeur et votre niveau d'énergie.
- Demandez et acceptez l'aide des autres.
- Parlez de vos émotions avec une personne qui vous écoutera sans vous juger et qui pourra vous appuyer.
- Prenez soin de vous-même, même si vous n'avez que quelques instants pour refaire le plein d'énergie.
- Faites une sieste ou reposez-vous lorsque votre bébé dort.

Faites attention à vous; prendre soin de bébé requiert énormément de travail. (Be kind to yourself—caring for a new baby is a lot of work.)

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.

© 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.