

# L'autogestion de la santé (Self-Care)

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

Les premiers jours et les premières semaines qui suivent la naissance de votre bébé sont souvent remplis d'émotions et de sentiments. 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.
- Soyez 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.

### Soyez gentille avec vous-même : s'occuper d'un nouveau bébé demande beaucoup 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](http://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](http://www.healthyparentshealthychildren.ca).