

## **Renseignements sur les troubles de l'humeur post-partum**

### **Qu'est-ce qu'un trouble de l'humeur post-partum?**

Les troubles de l'humeur post-partum sont des troubles mentaux qui affectent certaines femmes dans l'année qui suit la naissance d'un enfant. Toutes les femmes en âge de procréer devraient savoir que les troubles de l'humeur post-partum peuvent se manifester après l'accouchement, qu'il s'agisse d'une première grossesse ou non.

- Quatre nouvelles mamans sur cinq ressentent le « baby blues », qui peut durer quelques jours ou quelques semaines. Les symptômes peuvent être les suivants :
  - tristesse et envie constante de pleurer;
  - grande fatigue, mais incapacité de dormir;
  - impression d'être dépassée par les événements;
  - sentiments de désespoir et de frustration;
  - agitation, irritabilité ou colère.
  
- Si ces symptômes durent plus de deux semaines, il est probable que la nouvelle maman souffre de troubles de l'humeur post-partum; elle devrait immédiatement chercher de l'aide. Une nouvelle maman sur cinq souffre de troubles de l'humeur post-partum. Voici d'autres symptômes possibles :
  - sentiment d'angoisse;
  - sentiment de culpabilité ou de honte;
  - sentiment d'euphorie et énergie débordante;
  - sentiment de désengagement à l'égard du bébé;
  - peur d'être seule avec le bébé;
  - pensées souvent terrifiantes au sujet du bébé;
  - penser faire du mal au bébé ou à elle-même.
  
- Les nouvelles mamans qui souffrent de troubles post-partum peuvent réagir, par exemple :
  - en communiquant avec leur médecin de famille, sage-femme, infirmière, obstétricien-gynécologue ou psychiatre;
  - en se reposant pendant que le bébé dort;
  - en demandant et en acceptant l'aide des parents et amis;
  - en mangeant sainement et en faisant de l'exercice;
  - en ayant recours à des services de consultation;
  - en envisageant de prendre des médicaments prescrits par le médecin.

- Le partenaire, les parents et les amis peuvent faire beaucoup de choses pour aider la nouvelle maman qui souffre de troubles de l'humeur post-partum, y compris :
  - l'encourager à exprimer ses sentiments;
  - l'aider à trouver un fournisseur de soins de santé compatissant et lui offrir de l'accompagner aux rendez-vous;
  - établir des liens avec le bébé afin de pouvoir offrir à la maman une pause indispensable;
  - préparer des repas, faire des corvées domestiques et prendre soin des enfants plus âgés;
  - éviter les malentendus en favorisant la communication.

Il existe des ressources pour toutes les femmes qui souffrent de troubles de l'humeur post-partum. Communiquez avec le bureau local de santé publique, Télésanté Ontario au 1-866-797-0000 ou ATS au 1-866-797-0007, ou avec le Service Info Santé mentale Ontario au 1-866-531-2600. Vous pouvez également visiter le site Web [www.lavieavecunnouveaubebe.ca](http://www.lavieavecunnouveaubebe.ca) pour en savoir plus sur les troubles de l'humeur post-partum.

*Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec Hiltrud Dawson, consultante en promotion de la santé, Centre de ressources Meilleur départ, au 416-408-2249, poste 2250.*