

Traitements efficaces contre le baby blues

(EN)—Le Centre de ressource Meilleur départ lance une campagne provinciale de sensibilisation à l'égard des troubles de l'humeur post-partum. Une nouvelle maman sur cinq souffre de ces problèmes, qui affectent les femmes différemment et pour lesquelles elles doivent être traitées sur une base individuelle.

Alison a choisi de surmonter ses troubles de l'humeur post-partum sans médicament, mais elle a utilisé les conseils et le soutien d'une infirmière pour y arriver. « Il a fallu plus de temps, mais c'était ce qui me convenait. Lentement, j'ai tissé des liens avec mon fils et les nuages gris ont disparu », se rappelle Alison.

Après les troubles post-partum qui ont suivi sa deuxième grossesse, Johanne savait dès qu'elle est devenue enceinte de son troisième enfant qu'elle aurait besoin de médicaments pour s'assurer de ne pas revivre une dépression. « J'ai consulté mon médecin de famille immédiatement et j'ai commencé à prendre des antidépresseurs à environ 18 semaines de

grossesse, et ce, jusqu'à ce que mon bébé ait 6 mois », mentionne Johanne.

D'autres mamans ont préféré une combinaison de médicaments et d'aide d'un groupe de soutien. « La médication m'a aidée à surmonter mes pensées sombres et j'ai enfin pu émerger du gouffre où je me trouvais depuis si longtemps. Toutefois, l'aide véritable m'est venue d'un groupe de soutien pour mamans. Le fait d'entendre ces femmes qui avaient souffert et surmonté les troubles de l'humeur post-partum a fait toute la différence du monde », ajoute Johanne.

« Si j'ai un seul message pour les nouvelles mamans, c'est qu'il faut parler de ce qu'elles ressentent, comprendre qu'elles ne sont pas seules et profiter de l'aide offerte », conclut Johanne.

On trouve de plus amples renseignements en ligne au www.lavieavecunnouveau bebe.ca.

- L'édition Nouvelles
Compte de mots : 277

Les troubles post-partum affectent une maman sur cinq

(EN)—La vie avec un nouveau bébé n'est pas toujours ce qu'on en attend. Une nouvelle maman sur cinq sera affectée par un trouble de l'humeur post-partum. La mère n'en est pas responsable et elle peut trouver de l'aide.

Il est normal pour une femme de pleurer ou d'être triste, épuisée ou dépassée après un accouchement. Bien des nouvelles mamans remarquent aussi des changements dans leur sommeil ou leur appétit.

La maman doit...

Éviter de se blâmer
Demander de l'aide
Prendre soin d'elle
Prendre du temps pour elle
Obtenir du counselling
Songer aux médicaments

L'entourage peut...

L'écouter s'exprimer
L'encourager à demander de l'aide professionnelle
Créer des liens avec le bébé pour libérer la maman
Préparer les repas, faire le ménage et prendre soin des autres enfants
Se renseigner sur les troubles post-partum
Trouver une personne à qui parler
Ne pas se rendre responsable, ce n'est la faute de personne

Voici où l'on peut trouver des renseignements à l'intention des nouvelles mamans :

- Auprès d'un professionnel de la santé comme votre médecin de famille, une sage-femme, une infirmière, un gynécologue ou un psychiatre.
- À la ligne INFO pour trouver un organisme de santé publique : 1 800 268-1154
- Télésanté Ontario : 1 800 797-0000 ou 1 800 797-0007
- Information sur les Services de santé mentale de l'Ontario : 1 866 531-2600
- Ou en ligne au www.lavieavecunnouveau bebe.ca.

- L'édition Nouvelles
Compte de mots : 300

Les leçons de vie d'Amy Sky



(EN)—Amy Sky, de Toronto, a écrit des chansons pour Diana Ross, Anne Murray, Cyndi Lauper, Reba McEntire et Olivia Newton-John. Elle est une excellente compositrice et avait prévu être une excellente nouvelle maman.

Or, lorsque sa fille Zoe est née, bien qu'elle ait été heureuse d'avoir une petite fille en santé, Amy semblait détachée. Puis, à sa sortie de l'hôpital, en route vers la maison, elle s'est mise à pleurer, sans pouvoir s'arrêter.

Après deux semaines d'épuisement quasi narcoleptique et de pensées de plus en plus affolantes, elle a appelé son médecin qui lui a expliqué qu'elle souffrait d'une dépression post-partum.

« J'ai été choquée par le diagnostic », rapporte Amy. « Je n'étais pas vraiment triste, j'étais simplement très très fatiguée. Je n'ai jamais pensé à faire du mal à mon bébé. J'avais plutôt des pensées hallucinogènes, comme visualiser les fils électriques dans les murs de la maison et avoir peur d'être électrocutée. J'ai commencé à avoir des crises de panique. Et il s'agissait des symptômes des troubles de l'humeur post-partum. J'étais désorientée. »

Il a fallu trois mois à Amy, avec de l'aide à temps plein de sa mère, pour faire plus que simplement allaiter et dormir.

Amy a commencé à lire sur les troubles de l'humeur post-partum et à en discuter avec ses amies. Étonnamment, toutes ces amies avaient vécu une expérience similaire après l'accouchement. « Certaines avaient même des pensées déprimantes. Certaines pleuraient. Certaines avaient l'impression d'être différentes, mais aucune n'avait partagé ces faits entre elles ou avec moi. Elles ne voulaient pas me faire peur ! » constate Amy. « Ce qui est ironique, c'est que plus on en parlait, plus cela m'aidait. Les femmes doivent en parler. En partageant nos histoires, nous avons moins l'impression d'être stigmatisées, nous sommes moins craintives et nous avons davantage de sympathies envers nous-mêmes et envers les autres. »

Lorsque son bébé a eu six mois, les troubles de l'humeur post-partum d'Amy étaient terminés et elle était redevenue elle-même.

« Cette expérience m'a fait réfléchir sur les rites de la maternité dans notre société », explique Amy. « Dans certaines cultures, la nouvelle maman se repose et allaite pendant les 12 semaines considérées comme le "quatrième trimestre". Elles sont dorlotées et nourries par les autres femmes du village et peuvent intégrer lentement leur nouveau rôle de mère, d'accusé et de soignante. Trop souvent les femmes de notre société sont seules après la naissance. Je ne sais pas comment j'aurais pu surmonter mon expérience post-partum sans le soutien de ma famille. »

« Les femmes sont avant tout des soignantes. Après l'accouchement, elles doivent modifier leurs habitudes et prendre soin d'elles-mêmes, de leur bébé et de leur mariage. Les autres exigences doivent être mises en attente », ajoute Amy.

Amy Sky a été en mesure de surmonter ses troubles de l'humeur post-partum et se sert de son expérience pour aider les autres.

Le Centre de ressources de l'Ontario Meilleur départ a lancé une campagne à l'échelle de la province pour sensibiliser les gens sur la vie avec un nouveau bébé et les troubles de l'humeur post-partum et pour encourager les nouvelles mamans à consulter un professionnel de la santé. On trouve de plus amples renseignements en ligne au www.lavieavecunnouveau bebe.ca.

- L'édition Nouvelles
Compte de mots : 526