

**Les troubles de l'humeur post-partum
Messages d'intérêt public pour la radio**

Personne-ressource : Hiltrud Dawson
416-408-2249, poste 2250

Date : mars 2007

Ces messages peuvent être diffusés entre le 1^{er} et le 31 mars 2007.

MIP de 15 secondes

Une nouvelle maman sur cinq souffre de troubles de l'humeur post-partum. On peut trouver de l'aide. Pour plus de renseignements, visitez le site Web à l'adresse www.lavieavecunnouveaubebe.ca. Ce message vous est offert par Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario.

- 30 -

MIP de 30 secondes

Saviez-vous qu'une nouvelle maman sur cinq souffre de troubles de l'humeur post-partum? S'ils ne sont pas rapidement détectés et traités, ces troubles peuvent porter atteinte à la fois à la maman et à son bébé. Si vous êtes constamment au bord des larmes, si vous vous sentez triste, accablée, agitée, angoissée ou frustrée, et que ces symptômes durent depuis plus de deux semaines, demandez de l'aide. Pour plus de renseignements, visitez le site Web www.lavieavecunnouveaubebe.ca.

Ce message vous est offert par Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario.

- 30 -

MIP de 60 secondes

Fond sonore : Bruits évoquant un parc – chants d'oiseaux, enfants qui jouent ...

Première femme : Je ne suis plus vraiment moi-même depuis la naissance de Francis et j'ai un peu honte. Je croyais que ça devait être la période la plus heureuse de ma vie.

Deuxième femme : Manon, il y a tellement de nouvelles mamans qui se sentent comme tu te sens. Tu souffres peut-être de troubles de l'humeur post-partum. Je me sentais comme ça aussi après la naissance de Chloé.

Première femme : Vraiment? Pourquoi n'en as-tu jamais parlé?

Deuxième femme : J'étais gênée. Mais j'en ai finalement parlé à mon médecin et elle m'a procuré l'aide dont j'avais besoin. Après avoir commencé à en parler, je me suis rendu compte que c'était très courant.

Première femme : Qu'est-ce que je peux faire?

Deuxième femme : Certaines femmes ont simplement besoin d'un peu d'aide et beaucoup de repos bien mérité, tandis que d'autres ont besoin de séances de thérapie ou encore de médicaments. Certaines ont recours à plusieurs solutions à la fois. Appelle ton service de santé publique, où on pourra t'aider. Mais quoi que tu fasses, il faut que tu en parles. C'est le premier pas à franchir pour te sentir mieux.

La vie avec un bébé n'est pas toujours telle qu'on se l'était imaginée. Ce n'est pas votre faute. Vous pouvez trouver de l'aide. Pour plus de renseignements, visitez le site Web www.lavieavecunnouveau bebe.ca. Ce message vous est offert par Meilleur départ : Le Centre de ressources sur la maternité, les nouveau-nés et le développement des jeunes enfants de l'Ontario.