

Ce n'est pas toujours facile !

Votre guide sur les changements d'humeur durant la grossesse, la période post-partum ou pour le rôle de parent

BROCHURE INFORMATIVE



Santé mentale positive :
Important pour vous, votre bébé et votre famille

Table des matières

Que sont les troubles périnataux de l'humeur (PMD)?	1
Quels facteurs augmentent mes risques?	2
Quels sont les symptômes à surveiller?	3
Est-ce que mon humeur affecte le bébé?	4
Quand l'autonomie en matière de santé ne suffit pas ...	5
Services de soutien locaux.....	6
Ressources en ligne.....	7
Références.....	8

Que sont les troubles périnataux de l'humeur (PMD)?

Mettre un enfant au monde peut être une merveilleuse expérience, mais la grossesse et la période qui suit l'accouchement présentent de nombreux défis pour les familles. La condition PMD est une maladie mentale qui affecte l'humeur d'une personne - Comment nous nous sentons.

L'humeur influence la façon dont nous nous jugeons, nos relations avec les autres, et comment nous interagissons dans le monde qui nous entoure. Les changements d'humeur peuvent commencer pendant la grossesse, ou n'importe quand, jusqu'à un an après la naissance d'un bébé.

Il est important de parler avec votre médecin au sujet de votre santé mentale et bien-être lors de vos visites prénatales et postnatales.

Qui cela affecte-t-il?

La condition PMD peut affecter n'importe qui! Toutefois, il est plus courant chez les mamans (jusqu'à 20 %, ou 1 personne sur 5), les recherches indiquent que 10 %, ou 1 papa/partenaire sur 10 et 25 % ou 1 parent adoptif sur 4 est également affecté, et qui se sentent dépassés.¹

- Les symptômes vont de légers à sévères et peuvent varier grandement
- De manière générale, les membres de la famille sont les premiers à constater les symptômes
- La famille joue un rôle vital pour le soutien, le traitement et l'établissement

Qu'est-ce qui est considéré comme « normal » en matière d'humeur?

Une faible énergie, et des changements de l'appétit ou du sommeil peuvent être normaux pendant la grossesse ou post-partum, et ces symptômes peuvent être confondus avec la dépression. Jusqu'à 80 % des mères seront émotives, irritables et inquiètes pendant jusqu'à 10 jours après l'accouchement. Ces conditions de « baby blues » sont légères et n'ont, la plupart du temps, pas besoin d'être traitées, mais il y a également un risque qu'elles se développent vers des symptômes plus sérieux.

Si les symptômes vont au-delà des deux semaines, veuillez en parler à votre médecin.

Quels facteurs augmentent mes risques?

La cause précise des troubles périnataux de l'humeur est inconnue, bien que certaines personnes semblent plus susceptibles d'être affectées.

Certains des facteurs de risques incluent :

- Antécédents de dépression ou d'anxiété
- Interruption des médicaments utilisés pour le traitement de la dépression ou l'anxiété
- Antécédents de troubles périnataux de l'humeur (PMD)
- Hérité familiale de santé mentale
- Historique de syndrome prémenstruel sévère (SPM)
- Évènements stressants de la vie récents
- Fausse couche antérieure, perte ou stérilité
- Conflits relationnels
- Grandes attentes sur l'accouchement ou la maternité
- Expérience traumatisante, inattendue ou décevante lors de l'accouchement
- Manque de sommeil
- Bébé capricieux
- Manque d'aide ou d'appui
- Arrivé depuis peu au Canada
- Être une maman adolescente ou jeune
- Grossesse non planifiée
- Accouchement prématuré
- Bébé handicapé ou avec besoins spéciaux
- Difficultés pour allaiter ou sevrage abrupt
- Antécédents de traumatisme, de maltraitance ou de violence

***Il est important de vous souvenir que
Ce n'est pas de votre faute, vous n'êtes pas seul -
Demandez de l'aide!***

Quels sont les symptômes à surveiller?

Si vous êtes enceinte, ou avez eu un bébé au cours de l'année passée et avez l'une des préoccupations suivantes, il se peut que vous ayez un trouble périnatal de l'humeur. Si vous êtes une maman, un papa ou un partenaire, posez-vous les questions suivantes:

Est-ce que je me sens souvent:

- Un manque d'intérêt ou de plaisir dans les activités que j'appréciais auparavant
- Déconnectée de mon bébé
- Très fatiguée
- Triste et pleure facilement
- Anxieuse ou inquiète
- Angoissée
- Coupable ou honteuse
- En colère, agitée ou irritable
- Désespérée ou frustrée
- Isolée ou seule

Si les symptômes vont au-delà des deux semaines, veuillez en parler à votre médecin.

J'ai du mal à:

- Dormir ou manger
- À me concentrer
- À prendre soin de moi ou de mon bébé
- Apprécier les moments avec mon bébé ou ma famille
- Faire face aux tâches quotidiennes
- Allaiter
- Traiter de pensées ou rêves angoissants ou envahissants

Consultez immédiatement votre médecin si vous avez des pensées suicidaires, ou néfastes à votre égard ou concernant votre bébé

Est-ce que mon humeur affecte le bébé?

Les bébés sont extrêmement sensibles aux émotions de leurs parents. L'environnement d'un bébé pourra influencer son développement, ses capacités d'apprentissage, sa santé physique et mentale, ainsi que son comportement tout au long de sa vie.³

Avoir une approche réaliste

La plupart des parents et futurs parents ont des attentes élevées sur la façon dont les choses devraient se dérouler. Il est important de se souvenir qu'il n'y a pas de bébés parfaits, d'enfants parfaits, ni de parents parfaits.

Prendre soin de soi

Les troubles de l'humeur affectent votre corps, votre esprit, vos pensées, vos émotions, votre comportement ainsi que vos habitudes. La médecine, les services de counselling, les groupes de soutien, les stratégies d'auto-assistance, ou un mélange de ces tactiques peuvent aider avec le traitement de votre humeur.

En tant que première étape, il existe quelques changements de base simples que vous pouvez faire, et qui sont des méthodes importantes pour prendre soin de votre santé et de votre bien-être mental:⁴

Autonomie en matière de santé

Durant la grossesse ou la période post-partum

Nutrition: Mangez des aliments nourrissants dans la journée

Exercice: Faites régulièrement de l'exercice pour réduire le stress

Sommeil et repos: Passez une bonne nuit de sommeil

Temps pour soi: Prenez du temps pour vous

Soutien: Développez un réseau de soutien et demandez de l'aide

Quand l'autonomie en matière de santé ne suffit pas...

Les changements de soins personnels peuvent aider, mais de nombreuses personnes ont besoin de services de counselling, de médicaments ou de beaucoup de soutien pour pouvoir être en mesure d'effectuer ces étapes initiales. Un trouble périnatal de l'humeur est une maladie qui peut être soignée et avec un traitement adéquat, vous serez capable de fonctionner dans tous les domaines de votre vie.

Les options de traitement incluent:

A. Psychothérapie ou counselling

La thérapie interpersonnelle (TIP) individuelle, en couple, ou en groupe, ou la thérapie cognitivo-comportementale (TCC) sont des stratégies extrêmement efficaces pour le traitement des troubles de l'humeur.

B. Médicaments

Vous pouvez prendre certains médicaments pendant votre grossesse ou si vous allaitez. Parlez-en à votre médecin traitant pour savoir ce qui est le mieux adapté pour vous. Les antidépresseurs ne créent pas d'accoutumance.

C. Soutien

De nombreuses organisations communautaires offrent une place aux nouvelles familles pour qu'elles puissent rencontrer d'autres personnes, et créer de nouvelles formes de soutien.

***Soyez patient, les choses vont s'arranger! Il faut du temps pour se rétablir.
N'oubliez pas, il reste de l'espoir.***

Services de soutien locaux

- Programmes de bibliothèque
- ON y va Centre pour l'enfant et la famille
- Programme canadien de nutrition prénatale (PCNP)
- Groupes de soutien maternel (appelez le numéro de contact au dos de la brochure pour plus de détails)
- Metis Nation of Ontario
- Centre d'amitié autochtone ou association de femmes

La plupart des femmes ont besoin du soutien de leur médecin, famille et amis pour trouver de l'aide concernant un trouble de la santé mentale.

Où trouver de l'aide

- Votre médecin traitant
- Appelez Health Connection du Bureau de santé du district de Simcoe Muskoka au 705-721-7520 ou 1-877-721-7520
- Votre agence locale pour la santé mentale
- Composez **Ontario 2-1-1** pour une ligne d'urgence disponible dans toute la province, confidentielle et gratuite, qui aide à trouver du soutien et des services communautaires pour les résidents de l'Ontario.
- Clinique de counselling sans rendez-vous de North Simcoe Muskoka (Gratuit) 1-888-726-2503 or www.nsmwalkincounselling.ca

Pour de l'assistance immédiate

- Composez le : 9-1-1
- Visitez les services d'urgence de votre hôpital local
- Contactez la ligne d'urgence pour la santé mentale en composant le 705-728-5044 ou 1-888-893-8333

Ressources en ligne

Pour les parents et les futurs parents -

<http://www.simcoemuskokahealth.org/JFY/ParentsandParentstoBe.aspx>

OSMH Patient Education Library- Parents and Parents-To-Be -

<http://osmh.libguides.com/c.php?g=435565&p=4273511>

Centre de ressources Meilleur départ - Guide de gestion de la dépression

Mother Matters (online-support group) -

<http://www.womenscollegehospital.ca/programs-and-services/mental-health/Mother-Matters>

Postpartum Support International - <http://www.postpartum.net/>

Réseau de soutien canadien pour la dépression post-partum

<https://www.facebook.com/groups/PPDSupportCanada/>

La vie avec bébé - Vrais parents, vrais défis, vrai soutien!

<http://www.lifewithababy.com/> (Simcoe Chapter)

Manuel pour nouveau papa - www.newdadmanual.ca

papa central - <http://www.dadcentral.ca/>

Dad Central Ontario - <https://www.facebook.com/dadcentralontario/>

Mood Disorder Association of Ontario (MDAO)

Barrie Chapter - <http://www.mooodisorders.ca/event/barrie-peer-support-group-mood-disorders-self-help-group-of-barrie>

Barrie (family support) - <http://www.mooodisorders.ca/event/barrie-family-support-barrie-family-and-friends-health-support-group>

Orillia Chapter - <http://www.mooodisorders.ca/event/orillia-peer-support-group-orillia-damd-self-help-group>

Midland Chapter - <http://www.mooodisorders.ca/event/midland-peer-support-group-dmd-group-of-midlandpenetang>

Références

1. Tableau de développement de la santé humaine. (2016). Santé mentale périnatale et santé publique : Synthèse de données du tableau de développement de la santé humaine. Toronto, ON : Auteur.
2. Centre de ressources Meilleur départ. 2017. La vie avec un nouveau-né ne se déroule pas toujours comme on l'imagine - Troubles de l'humeur post-partum Extrait de [http:// en.beststart.org/sites/en.healthnexus.ca/files/resourses/dispalys/PPMD_roll_up_display_08_eng.pdf](http://en.beststart.org/sites/en.healthnexus.ca/files/resourses/dispalys/PPMD_roll_up_display_08_eng.pdf)
3. Promotion de la santé mentale pour bébé. L'hôpital pour enfants malades. 2015. Favorise la promotion de la santé mentale pour bébé dans le comté de Simcoe: Une approche collaborative pour intégrer la science sur la santé mentale pour bébé et améliorer les services de santé mentale pour bébé. Toronto : L'hôpital pour enfants malades.
4. Haring, M., Smith, J., Bodnar, D., et Ryan, D. (2011). Programme NEST-S Pour venir en aide aux femmes qui souffrent de dépression pendant la grossesse, et après l'accouchement (pp 3: 12 -30). Colombie-Britannique : Services de santé mentale et de toxicomanie de la Colombie-Britannique.



Établies par le centre pour troubles périnataux de l'humeur de North Simcoe Muskoka sur la coalition de janvier 2017. Les ressources de cette brochure sont fournies pour vous aider, et ne doivent pas être considérées comme une acceptation ou une aliation avec la coalition



Pour des informations supplémentaires, veuillez contacter le représentant PMDe développement communautaire des services communautaires sur la santé mentale à l'OSMH au 705-327-9122