

# LA DÉPRESSION est la complication la plus répandue après un accouchement.

Il est normal de passer par une période d'adaptation avec un nouveau-né, les nouvelles mères ressentent toutes sortes d'émotions différentes.

Les parents s'attendent à ressentir de la joie à l'arrivée d'un nouveau-né, mais beaucoup de mères, et des pères, sont surpris d'avoir d'autres sentiments tels que la tristesse, la colère, la peur ou l'anxiété.

Jusqu'à 75 % des mères ont des sentiments mélancoliques après l'accouchement, qu'on appelle « baby blues ». Ces sentiments font partie de la période d'adaptation, se manifestent généralement quelques jours après la naissance et disparaissent souvent spontanément au bout de deux semaines.

Pendant cette période, les femmes peuvent avoir envie de pleurer, se sentir dépassées, irritables, anxieuses et fatiguées, et avoir du mal à dormir.

Si ces sentiments ne disparaissent pas ou s'ils empirent, il peut s'agir de

## DÉPRESSION POST-PARTUM OU D'ANXIÉTÉ

### « Comment savoir si je souffre de dépression post-partum ou d'anxiété? »

Seul un professionnel de la santé peut poser un diagnostic. Il est important que vous parliez à un fournisseur de soins de santé si vous avez de la difficulté à vous occuper de vous-même ou de votre bébé, ou si vous avez manifesté l'un ou l'autre des symptômes suivants durant plus de deux semaines :

- Sentiment marqué de tristesse ou de vide
- Sentiment de ne plus avoir d'espoir, de n'avoir aucune valeur
- Envie incontrôlable de pleurer
- Fatigue constante, même après une période de repos
- Difficulté à vous endormir ou envie constante de dormir
- Difficulté à vous concentrer ou à prendre des décisions
- Manque d'intérêt pour les activités et les relations que vous aimez normalement
- Peu ou aucun intérêt ou plaisir à être avec votre bébé
- Changement d'appétit ou de poids
- Sentiment d'irritabilité ou de colère la plupart du temps
- Ressentiment envers votre bébé
- Sentiment d'anxiété ou de manque de contrôle, d'être prise au piège ou dépassée
- Préoccupations constantes au sujet de la santé ou de la sécurité de votre bébé
- Pensées qui se bousculent ou se répètent dans votre esprit et qui créent de l'anxiété
- Peur d'être seule avec votre bébé

*Si vous avez peur que vous pourriez vous faire du mal ou faire du mal au bébé, consultez quelqu'un immédiatement.*

### La dépression post-partum peut se soigner.

Le counseling, le soutien et les médicaments sont utiles pour soigner la dépression post-partum et l'anxiété. Un fournisseur de soins de santé peut vous aider à trouver l'appui et les services dont vous avez besoin. Vous pouvez également pratiquer des stratégies quotidiennes pour vous aider à surmonter vos sentiments et symptômes.

La famille et les amis qui soutiennent la mère d'un nouveau-né peuvent voir ces signes ou sentir qu'il y a quelque chose qui cloche. Parlez à la nouvelle mère de ses sentiments. Augmentez le soutien qu'elle reçoit : aidez-la à faire les tâches ménagères, aidez-la à bien s'alimenter, occupez-vous parfois du nouveau-né afin qu'elle puisse dormir ou se reposer, et rassurez-la que les choses iront mieux. Encouragez-la à consulter un professionnel de la santé dès que possible.

### « J'ai l'impression d'être la pire mère du monde. »

Vous n'êtes pas seule. Bien des femmes souffrent en silence parce qu'elles craignent qu'on les considère comme de mauvaises mères ou que leur bébé leur soit enlevé. Il est important de savoir que la dépression postpartum et l'anxiété peut toucher n'importe quelle mère d'un nouveau-né. Ce n'est pas de votre faute. Plus vous demanderez de l'aide tôt, plus vous vous en sortirez rapidement.

Vous trouverez plus de détails à :

- [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca) (en anglais seulement)
- [www.postpartum.org](http://www.postpartum.org) (en anglais seulement)
- [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net) (en anglais seulement)

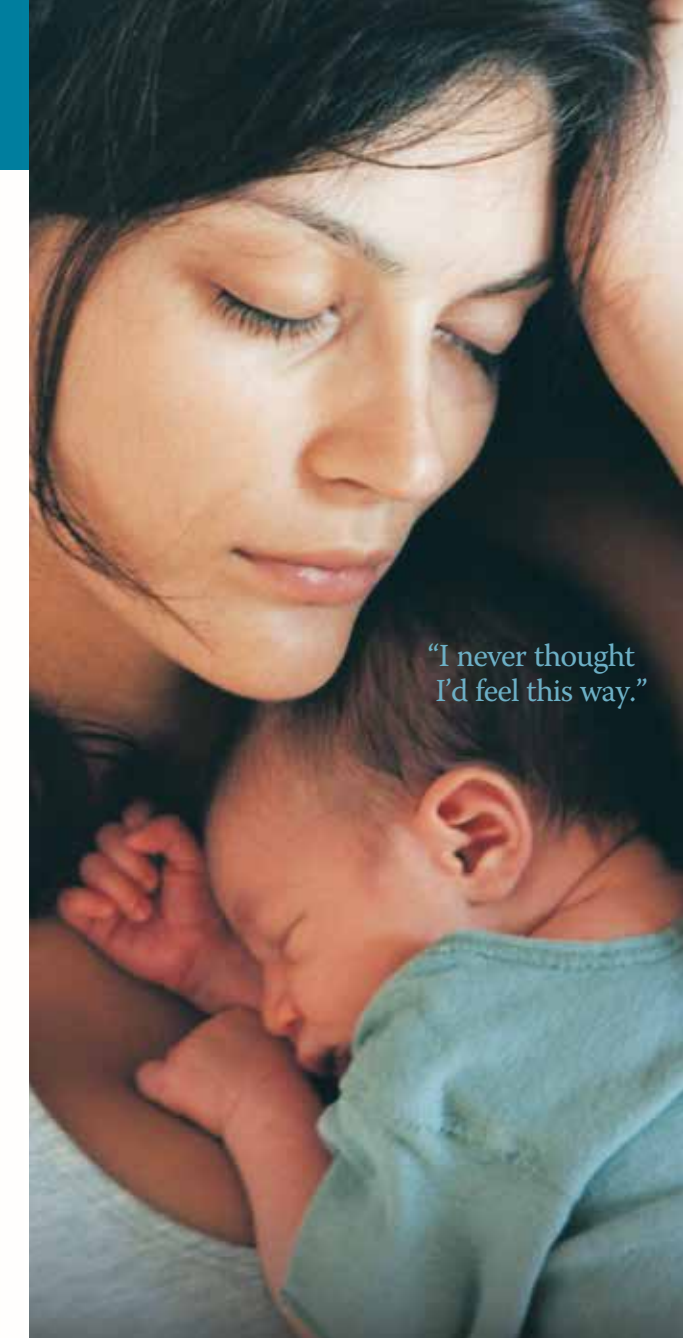
### Comment obtenir de l'aide :

- Adressez-vous à votre infirmière de santé publique (composez le 204 926-7000 pour trouver votre infirmière de santé publique).
- Adressez-vous à votre médecin, votre sage-femme ou tout autre professionnel de la santé (si vous n'avez pas de médecin, adressez-vous au programme manitobain Trouver un médecin en composant le 204 786-7111).
- Pour obtenir des renseignements sur les ressources et les moyens de soutien, communiquez avec le Mothers Program de Women's Health Clinic en composant le 204 947-2422, poste 113, ou visitez [womenshealthclinic.org](http://womenshealthclinic.org) (en anglais seulement).
- Pour obtenir des services psychologiques, consultez <http://mps.ca/find-psychologist/> Vérifiez si le régime d'assurance de votre lieu de travail vous offre une garantie d'assurance-maladie complémentaire pour ces services.
- Vérifiez également si le régime d'avantages sociaux de votre lieu de travail comprend un programme d'aide aux employés (PAE) pour des conseils psychosociaux
- Si vous pensez que vous allez vous faire du mal ou faire du mal à votre bébé, ou si vous êtes en situation de crise : Rendez-vous au Centre d'intervention d'urgence de l'ORSW (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 817, avenue Bannatyne, ou appelez le Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) en composant le 204 940-1781.
- Appelez la ligne d'écoute téléphonique du centre de santé communautaire Klinik (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 204 786-8686.
- Appelez la Ligne manitobaine de prévention du suicide (24 heures sur 24, 7 jours sur 7) au 1 877 435-7170.
- Si vous avez besoin d'aide pour trouver des ressources, appelez Health Links-Info Santé en composant le 204 788-8200 ou visitez le site Web Postpartum Depression Association of Manitoba à [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca) (en anglais seulement).



Winnipeg Regional  
Health Authority  
Caring for Health

Office régional de la  
santé de Winnipeg  
À l'écoute de notre santé



“I never thought I'd feel this way.”

1 in 8 mothers experience  
**POSTPARTUM  
DEPRESSION**

# The number one complication of childbirth is **DEPRESSION**

It's normal to go through an adjustment period when you have a new baby – mothers experience many different emotions.

Parents anticipate feelings of happiness with the arrival of a new baby, but many mothers and fathers are surprised by other common feelings such as sadness, anger, fear or anxiety.

Up to 75 per cent of mothers experience the baby blues after childbirth. The baby blues are part of the adjustment period and usually begin a few days after birth and often go away on their own by two weeks.

During the baby blues women may feel weepy, overwhelmed, irritable, anxious, fatigued and have trouble sleeping.

If these feelings don't go away or get worse you may be experiencing

## **POSTPARTUM DEPRESSION OR ANXIETY.**

### **How do I know if I have postpartum depression or anxiety?**

Only a qualified health-care provider can make a diagnosis. It is important to talk to a health-care provider if you are having difficulty caring for yourself or your baby or if you have been experiencing any of the following for more than two weeks:

- strong feelings of sadness or emptiness
- feeling hopeless or worthless
- can't stop crying
- constant fatigue, even after resting
- trouble falling asleep or want to sleep all the time
- difficulty concentrating or making decisions
- loss of interest in activities and relationships you usually enjoy
- little or no interest or pleasure in your baby
- changes in your appetite or weight
- irritable or angry much of the time
- feeling resentful towards your baby
- feeling very anxious, trapped, overwhelmed or out of control
- constant worry about your baby's health or safety
- racing or repetitive thoughts that cause anxiety
- afraid to be alone with your baby

### **Postpartum depression is treatable.**

Counselling, support and medication are helpful in treating postpartum depression and anxiety. A health-care provider can help you find the right supports and services for your situation. You can also learn daily strategies to cope with the feelings and symptoms you are experiencing.

Family and friends that are supporting a mother with a new baby might see these signs or feel that something isn't quite right. Talk to the mother about how she's feeling. Increase the support she is getting: help out with chores, help her eat well, give her breaks to rest or sleep and give her reassurance that she will feel better. Encourage her to talk to a health-care provider as soon as possible.

### **“I feel like the worst mother in the world.”**

You are not alone. Many women suffer in silence because they fear being seen as a bad mother or worry that their baby will be taken away. It is important to remember that postpartum depression or anxiety can affect any mother with a new baby. It is not your fault. The sooner you get help, the sooner you'll be feeling better.

For more information visit: [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca)  
[www.postpartum.org](http://www.postpartum.org) | [www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

### **Where to get help:**

- Talk to your **public health nurse** (call 204-926-7000 to find your public health nurse)
- Talk to your **doctor, midwife** or other health-care provider – if you do not have a doctor call the **Family Doctor Finder** at 204-786-7111
- For information on resources and supports call the **Women's Health Clinic Mothers Program** at 204-947-2422 ext. 113 or visit [womenshealthclinic.org](http://womenshealthclinic.org)
- To access psychological services visit [mps.ca/find-psychologist/](http://mps.ca/find-psychologist/) Check if you have coverage through an extended health benefit plan at work
- For counselling, check your benefit plan at work for an Employee Assistance Program (EAP)
- If you are having thoughts of harming yourself or your baby, or are in crisis: go to the **WRHA Crisis Response Centre** at 817 Bannatyne Avenue or call **WRHA Mobile Crisis Service** at 204-940-1781 (24-7)
- Call the **Klinik Community Health Centre Crisis Line** (24-7) at 204-786-8686
- Call the **Manitoba Suicide Line** (24-7) at 1-877-435-7170
- If you need help finding resources call **Health Links-Info Santé** at 204-788-8200 or visit the **Postpartum Depression Association of Manitoba** website at [www.ppdmanitoba.ca](http://www.ppdmanitoba.ca)



Winnipeg Regional  
Health Authority  
Caring for Health

Office régional de la  
santé de Winnipeg  
À l'écoute de notre santé

« Je n'aurais jamais pensé que je pourrais avoir ce genre de sentiments. »

Une nouvelle mère sur huit est atteinte de

# **DÉPRESSION POST-PARTUM**

*If you are having scary thoughts or fears about harming your baby or yourself, talk to someone immediately.*