

Vous sentez-vous...

- Triste?
- Anxieuse?
- Coupable?
- Inquiète?
- Seule?
- Paniquée?
- Frustrée?
- Distraite?
- En colère?

Vous reconnaissez-vous dans les énoncés suivants?

« *J'ai l'impression que tout se resserre autour de moi.* »

« *Je ne devrais pas me sentir ainsi.* »

« *J'ai l'impression de devenir folle.* »

« *Je n'ai plus l'impression d'être moi-même.* »

« *Je m'attendais à ce que ce soit différent.* »

« *Je ne peux m'arrêter de m'en faire pour le bébé.* »

Vous avez peut-être un trouble périnatal de l'humeur ou d'anxiété...

Anxiété prénatale – La femme pourrait s'inquiéter à propos de tout et de rien, avoir de la difficulté à dormir, souffrir de tension musculaire et de fatigue. La femme pourrait également éprouver un sentiment de panique, avoir des obsessions ou des compulsions.

Dépression prénatale – La femme pourrait se sentir triste, en colère ou anxieuse pendant la grossesse. Si la dépression n'est pas traitée, elle risque d'empirer après l'accouchement et d'évoluer vers une dépression du post-partum.

Trouble bipolaire – La femme enceinte pourrait avoir des sautes d'humeur, oscillant entre des épisodes d'euphorie et de dépression. Contrairement à la dépression, l'euphorie se caractérise par une humeur élevée, un besoin de sommeil réduit, des pensées qui défilent et des comportements inappropriés ou agités.

Vous n'êtes pas seule.

Vous ne vous sentirez pas toujours de cette façon.

Vous n'êtes pas seule.

Personne n'est à l'abri. Environ 15 à 20 % des femmes enceintes ont un trouble de l'humeur ou d'anxiété.

Vous ne vous sentirez pas toujours de cette façon.

La honte et la culpabilité de même que la crainte d'être étiquetée comme ayant une maladie mentale empêchent bien des femmes de parler à leur famille ou à leur fournisseur de soins de santé.

Le manque de connaissances au sujet des troubles périnataux de l'humeur ou d'anxiété amène de nombreuses femmes à nier la gravité de ce qu'elles vivent.

Les causes de ces troubles ne sont pas bien connues.

Des changements hormonaux, biochimiques et psychologiques peuvent influencer sur l'humeur de la femme enceinte.

Des antécédents personnels ou familiaux de dépression ou de maladie mentale augmentent le risque d'avoir un trouble périnatal de l'humeur ou d'anxiété.

L'isolement, le manque de soutien et le stress peuvent avoir un effet sur la santé mentale en période périnatale.

Des antécédents d'abus émotionnel, physique ou sexuel peuvent aussi être des facteurs.

Ce que vous pouvez faire...

- Obtenez de l'aide dès le début de votre grossesse.
- Parlez à votre professionnel de la santé des options en matière de rétablissement.
- Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur et d'anxiété en période périnatale.
- N'hésitez pas à vous reposer pendant la journée.
- Essayez d'avoir une alimentation saine.
- Parlez à une personne qui vous prêtera une oreille attentive.
- Limitez le temps que vous passez avec des personnes qui vous rendent anxieuse.
- Essayez de faire de l'exercice ou d'aller faire une promenade.

Vous n'êtes pas seule.
Vous ne vous sentirez pas
toujours de cette façon.
Il y a de l'aide.

Il y a de l'aide.

Mother Reach

519 672-HOPE (4673)

Professionnel de la santé

(médecin de famille, sage-femme,
infirmière praticienne, infirmière de la
santé publique)

London Mental Health Crisis Service

519 433-2023

Service des urgences de votre hôpital local

www.helpformom.ca

www.postpartum.net

www.womensmentalhealth.org

www.postpartum.org

www.motherisk.org

Conçu en mai 2011

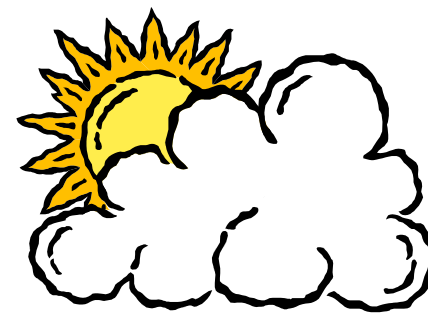
Middlesex-London Health Unit

50 King St., London ON N6A 5L7
tel: (519) 663-5317 • fax: (519) 663-9581
health@mlhu.on.ca

Strathroy Office - Kenwick Mall
51 Front St. E., Strathroy ON N7G 1Y5
tel: 519- 245-3230 • fax: (519) 245-4772

Les troubles de l'humeur et d'anxiété pendant la grossesse

*Pourquoi ne suis-je pas
heureuse?*



**Les troubles de l'humeur et
d'anxiété en période postnatale**

www.healthunit.com