



FAQ sur la santé mentale pendant la grossesse et le post-partum

1. Qu'est-ce que la santé mentale et pourquoi est-elle si importante pendant la grossesse et la période postnatale?

La santé mentale englobe le bien-être émotionnel, psychologique et social; elle affecte la façon dont vous pensez, ressentez et agissez. Une bonne santé mentale vous permet de faire face au stress, de nouer des relations et de prendre des décisions en connaissance de cause. Elle est vitale pour une vie épanouie. Pendant la grossesse et le post-partum, les

changements de vie importants, les bouleversements hormonaux, le manque de sommeil et les nouvelles responsabilités peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale, ce qui rend son soutien crucial tant pour le bien-être des parents que pour le développement sain du bébé et la dynamique familiale.

2. Qu'est-ce que les troubles périnataux de l'humeur et de l'anxiété (TPMA) et quelles sont les personnes à risque?

Les troubles de la personnalité et de l'humeur sont des problèmes de santé mentale qui peuvent survenir ou s'aggraver pendant la grossesse et au cours de l'année qui suit l'accouchement. Ils sont influencés par les changements hormonaux, le manque de sommeil, les changements d'identité et les pressions liées aux soins. Si les troubles de la personnalité et de l'humeur peuvent toucher n'importe qui, certains groupes sont plus à risque, notamment les personnes ayant

des antécédents de problèmes de santé mentale, les Noirs, les autochtones et les personnes de couleur, les immigrants et les réfugiés, les personnes handicapées, les personnes de sexe différent, les personnes confrontées à des difficultés financières ou à la violence domestique, et les personnes dont les réseaux de soutien sont limités. Les statistiques indiquent que les TPMD touchent 1 femme sur 4 et 1 homme sur 10 au Canada.

3. Quels sont les différents types de troubles périnataux de l'humeur et de l'anxiété (TPMA) et quels sont leurs symptômes?

Les types de PMAD les plus courants sont les suivants :

Anxiété périnatale Caractérisée par une inquiétude excessive, des troubles du sommeil, une diminution de l'appétit, une tension musculaire et une irritabilité.

Dépression périnatale Elle se caractérise par une humeur maussade, des troubles du sommeil et de l'appétit, un manque d'intérêt, un sentiment de culpabilité et une baisse d'énergie.

Trouble obsessionnel-compulsif périnatal (TOC)

Il se manifeste par des pensées intrusives, des comportements de vérification ou de nettoyage

excessifs, un attachement excessif au nourrisson, un évitement du nourrisson et un sommeil insuffisant.

Trouble de stress post-traumatique (TSPT) du post-partum comprend des flashbacks d'un événement traumatisant (souvent lié à l'accouchement), l'évitement des personnes, des sentiments ou des lieux associés au traumatisme, et une forte anxiété.

Psychose du post-partum Une affection rare mais grave caractérisée par des sautes d'humeur extrêmes, des délires et de la confusion.

4. En quoi les « baby blues » et les « baby pinks » sont-ils différents des PMAD et quand dois-je m'inquiéter?

Le « baby blues » désigne les sentiments de tristesse, de fatigue ou d'irritabilité qui sont fréquents dans les deux premières semaines suivant l'accouchement, tandis que le « baby pinks » est un sentiment de bonheur extrême et de grande énergie. Les deux sont généralement bénins et disparaissent d'eux-mêmes

dans ce laps de temps. Toutefois, si ces sentiments persistent ou s'intensifient au-delà de deux semaines, ou s'ils interfèrent avec votre capacité à prendre soin de vous, de votre bébé ou de votre vie quotidienne, ils peuvent être le signe d'un trouble de la personnalité limite et justifier une évaluation plus approfondie.

5. Comment les problèmes de santé mentale pendant la grossesse et le post-partum peuvent-ils affecter ma famille et mon bébé?

Les problèmes de santé mentale peuvent affecter non seulement la personne qui les rencontre, mais aussi ses relations, la dynamique familiale et même le développement du bébé. Les partenaires, les membres

de la famille et les amis jouent un rôle essentiel de soutien. Il est essentiel de parler ouvertement et honnêtement de ses sentiments pour obtenir l'aide et le soutien nécessaires.

6. Quels sont les conseils pratiques en matière d'autosoins pour gérer ma santé mentale pendant cette période?

Donner la priorité au repos (dormir quand le bébé dort), rester en contact avec des amis, la famille ou des groupes de soutien, pratiquer la pleine conscience (respiration profonde, méditation, yoga doux), bien

manger, avoir des attentes réalistes et partager ses sentiments et ses expériences avec des personnes de confiance sont autant de stratégies efficaces pour gérer sa santé mentale.

7. Quelles mesures dois-je prendre si je suis préoccupée par ma santé mentale pendant la grossesse ou le post-partum?

Tout d'abord, notez vos sentiments, vos symptômes et vos expériences afin d'identifier des schémas. Ensuite, parlez à une personne de confiance (partenaire, ami ou membre de la famille) de ce que vous ressentez. Plus important encore, prenez contact avec un prestataire de soins de santé dès que possible pour lui faire part de vos préoccupations. Préparez-vous à lui faire part de vos symptômes, de vos antécédents médicaux et des médicaments que vous prenez. Si vous pensez à vous faire du mal ou à faire du mal à votre enfant, ou si vous présentez des symptômes de psychose, demandez immédiatement de l'aide en appelant le 988 (Suicide Crisis Line) ou le 911, ou rendez-vous au service des urgences le plus proche.

8. Quelles sont les ressources disponibles pour le soutien à la santé mentale périnatale et postnatale au Canada?

De nombreuses ressources sont disponibles, notamment la Suicide Crisis Line (9-8-8), le Canadian Perinatal Mental Health Collaborative Directory, l'Association canadienne pour la santé mentale et Postpartum Support International. En outre, il existe des cliniques spécialisées comme MinoCare pour les personnes noires et racialisées qui accouchent et des cliniques virtuelles de santé mentale comme BRIA. Des ressources provinciales et territoriales sont également disponibles. Veuillez visiter ce [SITE](#) pour obtenir des liens vers une variété d'applications, de livres et de vidéos visant à soutenir cette période de la vie.