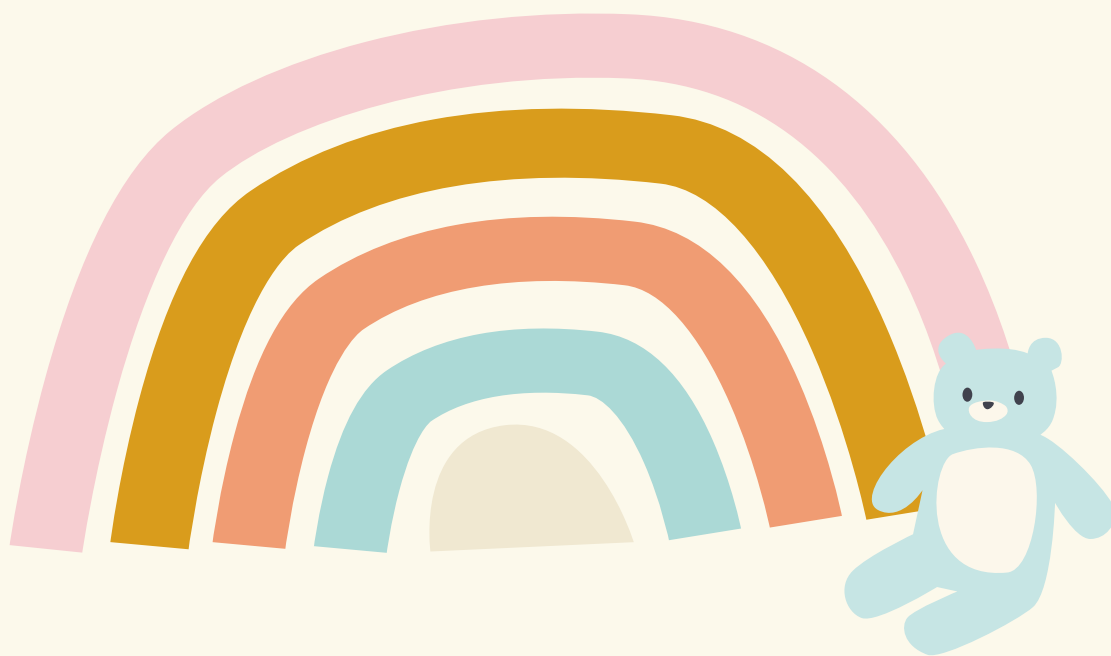


Section 3

Le bien-être en période périnatale

Trousse de soutien



Élaboré par

Valérie Samson, inf. M.Sc. Inf.
Cadre-conseil en sciences infirmières

En collaboration avec

Émilie Bédard, inf.
Conseillère en soins infirmiers

Cynthia Garcia Becerra, inf. M.Sc. inf.
Cadre-conseil en sciences infirmières

Julie Béland, inf. M.Sc.
Conseillère en soins infirmiers

Danika Landry
Conseillère en communication

Validé par

Dre Catherine Taillefer,
Obstétricienne-gynécologue

Dr Martin St-André,
Psychiatre

Carole Lane,
Psychologue

Trajectoire Mère-Enfant
Janvier 2022

La santé mentale périnatale quand on devient parent

Vous êtes maintenant parent. Toutes nos félicitations !

Tout comme la grossesse, les mois qui suivent la naissance de votre enfant seront marqués par différents bouleversements. Le corps doit d'abord récupérer de la grossesse et de l'accouchement. L'apprentissage du rôle de parent nécessite aussi une période d'adaptation.

Ce document vise à vous informer et à vous donner des conseils pratiques afin de prendre soin de votre santé mentale et de vous adapter à votre nouveau rôle de parent.



Une période d'adaptation

Et si la grossesse durait plus que 9 mois ? Et si l'accouchement et la naissance n'étaient pas la finalité de la grossesse ? De plus en plus de spécialistes dans le domaine s'entendent pour dire qu'il existe un 4e trimestre, moins connu, mais pourtant tout aussi important.

Le 4e trimestre est un concept comprenant le temps d'adaptation des trois acteurs clés de l'aventure : la mère, le/la partenaire et le bébé. Chacun vit une période d'adaptation plus ou moins longue – autour de 3 ou 4 mois – où il a besoin de refaire ses repères en plus de s'adapter – autant physiquement que psychologiquement – à cette nouvelle vie.

On devient parent du jour au lendemain, mais on apprend à l'être au jour le jour. Au fil du temps, vous développerez différentes stratégies afin de retrouver un nouvel équilibre.

Chaque famille s'adaptera, à son rythme, à l'arrivée de bébé. Dans cette période de grands changements, il est important de s'accorder des pauses, de s'écouter et d'accepter de l'aide, le tout dans un esprit de bienveillance, d'ouverture et d'écoute. Ainsi, autant la mère, le/la partenaire que l'enfant traverseront plus paisiblement ces premiers mois

en famille, une situation nouvelle pour chacun... et pour tous à la fois !

Les bébés sont tous différents. Dès leur naissance, ils ont chacun leur tempérament et leurs préférences. Pour grandir et se développer, votre enfant a besoin de votre présence et de votre affection. Pour certains parents, l'attachement pour bébé est immédiat. D'autres parents ne sont pas immédiatement aveuglés d'amour pour leur enfant durant les premiers temps. Cela peut prendre du temps et c'est tout à fait normal.

Encore une fois, permettez-vous de prendre le temps de faire connaissance, de vous adapter à cette nouvelle vie. On ne naît pas parent, on le devient.



Des changements pour le couple

En plus des défis en lien avec le nouveau rôle de parent, le couple peut être affecté par la naissance d'un enfant. Vous pouvez ressentir moins de plaisir à être en compagnie de votre partenaire, avoir l'impression de ne plus être sur la même longueur d'onde et même ressentir moins de désir sexuel.

Encore une fois, tout cela est parfaitement normal. Chacun vit cette expérience à sa manière. Il est important de vous donner du temps, de respecter votre rythme et de partager comment vous vous sentez.

Pendant cette période d'adaptation, il peut être aidant de trouver de nouvelles manières de vous rapprocher de votre partenaire, pour prendre du temps pour vous deux. Prendre soin de son couple, c'est prendre soin de sa famille. Accordez-vous des moments de qualité ensemble. Ils seront peut-être moins nombreux et plus courts qu'avant, mais l'important est que vous les appréciez tous les deux.



Baby blues ou cafard du post-partum

À la suite de l'accouchement, les hormones de grossesse chutent brusquement. De plus, la fatigue et le manque de sommeil associés à la parentalité peuvent occasionner certaines difficultés. Les jours et les semaines qui suivront la naissance de votre enfant peuvent être épuisants.

Vous pouvez passer du rire aux larmes en quelques instants sans trop comprendre pour quelle raison, vous sentir déprimée, avoir des sautes d'humeur ou avoir l'impression d'être dépassée par les événements.

Il s'agit d'un processus tout à fait normal, mais qui peut vous surprendre par les variations de l'humeur qu'il entraîne. Cet épisode de déprime est temporaire. Il survient dans les jours suivant la naissance et peut durer de quelques jours à deux semaines.

Quand les baby blues ne passent pas...

Si cette déprime passagère se poursuit plus de deux semaines, que vous vous sentez de moins en moins bien, plus triste et plus irritable, il est possible qu'il s'agisse plutôt d'une dépression postnatale.

Vous n'êtes pas seule. Près d'une mère sur quatre dont l'accouchement est récent déclare avoir ressenti des sentiments qui correspondent à une dépression postnatale.

Les symptômes de la dépression postnatale peuvent varier d'une femme à une autre. Parmi les symptômes, on retrouve :

- Perte d'intérêt ou de plaisir pour les activités que vous aimiez
- Diminution ou augmentation de l'appétit
- Insomnie ou augmentation du besoin de sommeil
- Fatigue marquée, perte d'énergie, se sentir dépassée
- Dévalorisation ou culpabilité excessives (sentiment d'être une mauvaise mère, difficulté à s'attacher à son enfant)
- Pensées de mort récurrentes, idées suicidaires



En plus d'être souffrante pour la nouvelle maman, la dépression postnatale peut avoir des conséquences sur l'enfant et le couple. Quand maman ne va pas bien, c'est toute la famille qui peut en souffrir.

C'est donc pour cette raison qu'il est important de ne pas hésiter à demander de l'aide et à parler de ce que vous vivez à un professionnel de la santé. Il n'y a pas de honte à avoir, cela peut arriver à n'importe qui.

Heureusement, la dépression se traite. Si vous n'allez pas bien, n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé.

Le/la partenaire

Le/la partenaire peut aussi vivre de la détresse psychologique après l'arrivée du bébé. Après avoir attendu l'arrivée de bébé pendant 9 mois, cela peut prendre un certain temps avant de s'adapter à cette nouvelle réalité. Il est important de vous donner du temps et d'être attentifs aux signes qui pourraient indiquer que quelque chose ne va pas.

Les hommes peuvent manifester leur détresse psychologique de manière différente des femmes. De plus, rares sont ceux qui vont demander de l'aide. Il est important de faire équipe avec votre partenaire et de prendre soin de vous en cette période plus difficile.

Les principaux symptômes de la dépression postnatale chez l'homme sont :

- Saute d'humeur
- Crises de colère ou de rage
- Irritabilité ou agressivité
- Symptômes physiques (fatigue, maux de ventre, maux de tête, indigestion, difficulté à respirer, insomnie)
- Consommation excessive de drogue ou d'alcool
- Comportements hyperactifs (se réfugie dans le travail, le sport ou autre de façon intense)

Pour les partenaires féminines, les symptômes d'une détresse psychologique ressemblent en grande partie à ceux des femmes qui accouchent.

3 conseils pratiques pour le/la partenaire

- S'informer sur les besoins de bébé et les soins à lui donner
- Faire équipe avec sa partenaire. Communiquer et accueillir les émotions sans jugement
- Prendre soin de soi et être bienveillant envers soi-même

À retenir :

- Se donner le temps de s'adapter à cette nouvelle réalité et prendre soin de soi, un jour à la fois
- Développer de nouvelles stratégies dans le couple
- Solliciter son réseau

Créer sa constellation

Prendre soin de moi, un jour à la fois

Mettre au monde un enfant entraîne de nombreux bouleversements. Du jour au lendemain, vous devenez responsable d'un tout petit, mais devenir parent, ça s'apprend. Il est important de prendre du temps pour vous, pour votre couple, ainsi que votre famille.

Prendre du temps chacun pour soi

Pratiquer des activités agréables permet de tendre vers l'équilibre, ce qui est encore plus vrai lorsqu'on ressent du stress. Vous avez le pouvoir de choisir de faire certaines activités agréables. Ainsi, vous pouvez, en quelque sorte, avoir un impact positif sur votre humeur et une petite partie de votre vie.

Maman

	Activités agréables qui me font du bien	Moments prévus pour les faire	Comment je me sens avant ?	Comment je me sens après ?
1				
2				

Partenaire

	Activités agréables qui me font du bien	Moments prévus pour les faire	Comment je me sens avant ?	Comment je me sens après ?
1				
2				

Pour reconnaître si l'activité choisie a bien répondu à votre besoin et vous a permis de vous sentir mieux, évaluez votre bien-être sur une échelle de 0 à 10 avant et après l'activité. Si vous inscrivez 0/10, cela signifie que vous ne vous sentez pas bien du tout alors que 10/10 signifie que vous vous sentez très bien.

Prendre soin de NOUS

Pendant cette période d'adaptation, il peut être aidant de trouver de nouvelles manières de vous rapprocher de votre partenaire, de prendre du temps pour vous deux. Prendre soin de son couple, c'est prendre soin de sa famille. Accordez-vous des moments de qualité ensemble. Ils seront peut-être moins nombreux et plus courts qu'avant, mais l'important est que vous les appréciez

	Activités	Moments prévus pour les faire
1		
2		

Prendre du temps en FAMILLE

Lorsque les parents font des activités agréables avec leur bébé, leur relation avec ce dernier devient plus forte, plus positive. Il est parfois difficile de trouver le temps et l'énergie pour faire une activité agréable en famille. Prendre un moment pour déterminer les activités que vous pouvez faire, selon les intérêts et les capacités de votre bébé, pourra vous aider à passer à l'action.

	Activités	Moments prévus pour les faire
1		
2		

Prendre soin de MOI

Prendre soin de vous avec compassion et bienveillance veut dire être attentif(ve) à ce que vous vivez, sans juger vos pensées ou vos sentiments. En accueillant ce que vous ressentez avec bienveillance, vous vous offrez un soutien émotionnel comme vous le feriez avec un proche.

Comment vous sentez-vous actuellement ?

Ex. : bien, heureux(se), calme, comblé(e), triste, déçu(e), irritable, en colère, dépassé(e)

Que diriez-vous à votre meilleure amie si elle se sentait comme vous vous sentez actuellement ?



Être bien ENTOURÉ(E)

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut faire une grande différence tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, il sera plus facile de savoir sur qui compter en cas de besoin.

Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom : _____

Tél. : _____

Nom : _____

Tél. : _____

Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom : _____

Tél. : _____

Nom : _____

Tél. : _____



Notes

