

Souffrez-vous de dépression ou d'anxiété post-partum ?



Lorsque vous avez un bébé, il est naturel que vous vous sentiez parfois inquiète, dépassée, stressée ou éprouviez d'autres sensations fortes, surtout au cours des deux premières semaines. Mais si ces ressentis et ces pensées vous empêchent de prendre bien soin de votre enfant, il se peut qu'il se passe autre chose.

À l'échelle mondiale, environ 10 % des femmes enceintes et 13 % des femmes qui viennent d'accoucher souffrent d'un trouble de santé mentale, principalement de dépression.¹ L'anxiété post-partum est également courante. Dans jusqu'à 50 % des cas, la dépression et l'anxiété vont de pair.²

Les troubles de santé mentale de la mère sont traitables. Ils sont courants et peuvent toucher pratiquement toutes les femmes. Ils sont généralement dus à des changements hormonaux, au manque de sommeil et à un stress accru, pendant la grossesse et après l'accouchement. En fait, les experts médicaux du monde entier recommandent aux femmes de se faire examiner dans le cadre des soins courants après l'accouchement. L'examen consiste généralement à répondre à une courte série de questions sur votre humeur et vos pensées.

Signes à prendre en compte

Voici les symptômes courants de la dépression et de l'anxiété post-partum. Cochez ceux qui vous semblent correspondre à votre cas :

- | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vous pleurez plus souvent que d'habitude | <input type="checkbox"/> Vous songez à vous faire du mal ou à votre bébé |
| <input type="checkbox"/> Vous vous sentez en colère, irritable, agitée ou tendue | <input type="checkbox"/> La peur et l'inquiétude prennent le pas sur votre réflexion |
| <input type="checkbox"/> Vous vous isolez de la famille et des amis | <input type="checkbox"/> Vous ressentez une augmentation de votre rythme cardiaque, des maux de tête, des douleurs thoraciques ou des nausées |
| <input type="checkbox"/> Vous vous sentez comme anesthésiée et ne vous intéressez pas à votre bébé | <input type="checkbox"/> Vous ne parvenez pas à dormir |
| <input type="checkbox"/> Vous avez l'impression de perdre la tête | <input type="checkbox"/> Vous surveillez continuellement le bébé |
| <input type="checkbox"/> Vous doutez sérieusement de votre capacité à être une bonne mère | |

Si vous présentez certains de ces signes, il est préférable de consulter votre médecin. Ils pourront vous examiner et, au besoin, vous orienter vers un professionnel de la santé mentale.

Demandez de l'aide dans tous les cas

Que vous souffriez ou non d'un problème de santé mentale, prendre soin d'un bébé est difficile. Il est également important de prendre soin de vous. Pensez à demander de l'aide à des personnes en qui vous avez confiance pour vous donner le temps de vous reposer, de vous détendre et de vous remettre.

Pensez aux choses qui vous aideront à vous sentir mieux et demandez-les. Par exemple, cela peut être de s'occuper de quelques tâches à votre place, de tenir le bébé pour que vous puissiez faire une sieste, ou même de s'asseoir à côté de vous pour avoir la compagnie d'un adulte ? Un peu d'aide peut suffire.

Sources :

¹ World Health Organization. Maternal mental health. Consulté le 28 décembre 2023.

² Centre for Perinatal Excellence. Postnatal anxiety. Consulté le 28 décembre 2023.

Centers for Disease Control and Prevention. Depression among women. Consulté le 28 décembre 2023.

MedlinePlus. Postpartum depression screening. Consulté le 28 décembre 2023.

Mind. Postnatal depression and perinatal mental health. Consulté le 28 décembre 2023.

NHS. Symptoms – Postnatal depression. Consulté le 28 décembre 2023.

Policy Center for Maternal Mental Health. Universal Screening for Maternal Mental Health Disorders. Consulté le 28 décembre 2023.

optum.com

Optum est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Toutes les autres marques ou noms de produits sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Parce que nous améliorons continuellement nos produits et services, Optum se réserve le droit de modifier les spécifications sans préavis. Optum est un employeur garantissant l'égalité des chances.

© 2024 Optum, Inc. Tous droits réservés.

WF12560493 142621-122023