

# L'histoire de Marie

J'ai commencé à avoir des maux de tête et d'estomac deux mois après avoir donné naissance à mon premier enfant, Jacques. Je me mettais en colère et je me disputais avec mon mari. Au bout d'un certain temps, j'ai commencé à penser au suicide. J'avais envie de m'endormir pour ne jamais me réveiller.

Lorsque ce stress est devenu insupportable, j'en ai parlé à mon pédiatre qui m'a référée à une clinique. J'ai dit au docteur que je prenais des antidépresseurs avant ma grossesse. Il m'a fait reprendre mon traitement contre la dépression. Cela m'a aidée à dormir, ce qui a augmenté ma production de lait et a permis à Jacques d'être plus calme lorsque je le nourrissais. Je suis aussi allée à des réunions de soutien pour les jeunes mamans et j'ai reçu les conseils personnalisés d'un médecin.

**Je me sens un peu mieux chaque jour.  
Je ne suis plus aussi inquiète ou triste.**



## N'oubliez pas ! La dépression est une maladie qui se soigne

Si elle n'est pas soignée, elle peut avoir des effets dévastateurs pour vous et votre famille.

Si vous vous sentez déprimée, vous pouvez recevoir de l'aide.

- Parlez-en à votre médecin.
- Demandez conseil.
- Recherchez un groupe de soutien.

Appelez la permanence  
téléphonique d'aide au  
stress parental disponible

24 h/24 au

1-800-632-8188

Cet appel est privé  
et anonyme.



Commandité par le ministère de la Santé de l'État du Massachusetts (Massachusetts Department of Public Health) avec la consultation du Comité consultatif en rapports périnataux (Perinatal Connections Advisory Committee). Financé par le ministère de la Santé et des Services humanitaires HRSA/MCHB.

French Sept. 2006



## Être maman est un travail difficile.

Il est tout à fait normal de  
demander de l'aide.

« J'avais envie de m'endormir pour ne jamais me réveiller. »



## **Vous jouez un rôle important.**

Posez-vous les questions suivantes :

**Est-ce que :**

- Vous vous sentez agitée ?
- Vous pleurez beaucoup ?
- Vous vous sentez sans énergie ?
- Vous vous sentez angoissée ou sursautez au moindre bruit ?
- Vous dormez trop ou pas assez ?
- Vous mangez trop ou pas assez ?
- Vous avez des migraines ou des douleurs à la poitrine ?
- Vous vous désintéressez de votre famille ?
- Vous avez peur de vous faire mal ou de faire mal à votre enfant ?



« Lorsque j'ai dû reprendre le travail, j'avais l'impression de ne plus pouvoir protéger mon bébé. »

## **Votre santé est importante.**

Prenez le temps de vous occuper de vous chaque jour.

- Reposez-vous
- Dormez quand votre bébé dort
- Mangez des encas et des repas sains
- Demandez de l'aide pour les travaux ménagers
- Lisez
- Promenez-vous
- Passez du temps avec les personnes que vous aimez
- Parlez à d'autres mamans



« J'avais perdu l'envie de faire quoi que ce soit avec ma famille ou mes amis. Je n'avais jamais envie de sortir. »

# **Une femme sur dix se sent déprimée après un accouchement.**

## **La dépression est une maladie qui se soigne**

### **Parlez à quelqu'un de la manière dont vous vous sentez.**

### **Parlez-en à votre médecin**

### **Continuez à demander de l'aide jusqu'à ce que vous l'obteniez.**

## **Appelez la ligne d'assistance au stress parental 1-800-632-8188**

24 heures sur 24, 365 jours sur 365  
Cet appel est privé et anonyme.

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Certaines femmes peuvent souffrir de dépression pendant la grossesse ou dans les semaines qui suivent l'accouchement.

Certaines jeunes mamans peuvent commencer à se sentir tristes ou inquiètes plusieurs mois après avoir accouché.

Peu importe le moment où vous commencez à vous sentir déprimée, sachez que vous n'êtes pas seule.

