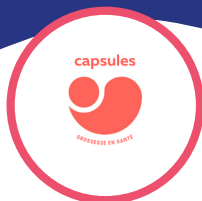


GROSSESSE en SANTÉ



Unifier la tête et l'utérus !

Parlons santé mentale durant la
grossesse.



En collaboration avec :



Visitez-nous :

<https://www.hubgrossesseensante.ca/>

La santé mentale, c'est aussi durant la grossesse

Ce n'est pas toujours facile...

La grossesse est une aventure qui amène de grands changements de vie pouvant occasionner:

- Questionnements
- Anxiété
- Stress

C'est normal...

Jusqu'à ce que ça ne le soit plus.



Est-ce fréquent ?



Au Canada, **1 femme sur 5** souffre d'anxiété ou de dépression durant ou après sa grossesse.



La santé mentale est aussi importante que la santé physique.

Comment reconnaître les signes d'anxiété et de dépression ?

On peut ressentir les symptômes dans :

le corps

- Accélération du **rythme cardiaque** ou de la **respiration**
- Troubles d'appétit ou du sommeil
- Fatigue excessive
- **Pression** à la poitrine ou à la gorge



l'esprit

- Imaginer les **pires scénarios**
- Rumination, **pensées obsessionnelles**
- Confusion, incapacité à se concentrer
- Broyer du noir
- Perte d'intérêt
- Sentiment de **tristesse**



les actions

- **Éviter** certaines **situations/ lieux/ personnes** plus que l'habitude
- **Besoin** excessif de **contrôler**
- **Chercher** à être rassurée **constamment**

La santé mentale est différente pour chaque personne.

S'inquiéter pour sa santé mentale ou pas ?

Quand s'inquiéter?

Si les symptômes d'anxiété ou de dépression **perturbent** vos **activités quotidiennes** OU entraînent de la **détresse** depuis **plus de 2 semaines**



Parlez-en avec votre équipe soignante, elle est là pour vous aider.

Why is it important?

En plus de nuire au **bien-être** de la future maman, la **dépression** et l'**anxiété** peuvent :



Augmenter le risque de **prématurité** et complications de grossesse

Augmenter le risque de **dépression postpartum**



Nuire au **lien d'attachement** entre maman et bébé

Augmenter le risque de **troubles cognitifs** chez l'enfant.



Le plan de bien-être est différent pour chaque personne.

Qu'est-ce que vous pouvez faire ?

1^{er} étape: Planifier

Parlez avec votre partenaire, votre entourage, votre équipe soignante pour :

Identifier vos **signes** quand ça va moins bien



Établir un **plan** dès le début de la grossesse pour prendre soin de sa **santé mentale**.

2^e étape: Prendre soin de soi

Il est important de prendre du temps pour soi. La santé de maman est tout aussi importante !



Bonne alimentation



Exercices de respiration



Dormir suffisamment



Exercices physiques



Activités en pleine conscience



Psychothérapie



3^e étape: La médication

Certains médicaments antidépresseurs peuvent être pris même durant la grossesse. Parlez avec votre professionnel.le de la santé pour en savoir plus.



Il n'y a pas d'évidence d'effets à long terme sur le bébé.




** Parlez toujours avec un.e professionnel.le de la santé avant d'effectuer des changements dans votre prise de médicaments.


**Maman en santé,
bébé en santé !**

Où demander de l'aide ?

Différentes ressources sont disponibles :

 **En personne** : À l'accueil psychosocial du CLSC ou à l'urgence du centre hospitalier de votre secteur

 **Au téléphone** : Tel-Aide: **514 935-1101**, Info-Social: **811**, Ressources communautaires et sociales : **211**, LigneParents : **1 800 361-5085**

 **En ligne** : Ressources sociales et communautaires : **www.211.ca**, LigneParents : **www.teljeunes.com/fr/parents**, Gouvernement of Canada: **<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/services-sante-mentale.html>**

Visitez-nous pour plus d'information :



<https://www.hubgrossesseensante.ca/>



Créer par GROSSESSE en SANTÉ,
Unité de recherche Médicament et Grossesse,
CHU Sainte-Justine, Montréal, Québec

Dernière révision :
Mars 2024