

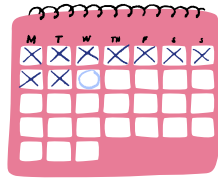
# Gérer le TDAH pendant la grossesse

Le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) peut affecter la concentration, la mémoire, l'énergie et les émotions. Avec du soutien, plusieurs personnes peuvent avoir une grossesse en santé.

## Pourquoi le soutien pour le TDAH est-il important en grossesse?



Rester organisée et préparer l'arrivée de bébé



Suivre vos rendez-vous et vos médicaments/vitamines



Gérer le stress et le sommeil

Quand les symptômes sont pris en charge, la grossesse semble souvent plus facile à gérer.

## Quand devrais-je parler avec un.e professionnel.le de la santé ?

Si vous êtes enceinte ou planifiez une grossesse

ET vous:

- Avez un TDAH
- Pensez avoir un TDAH
- Prenez des médicaments pour le TDAH



Prenez rendez-vous pour parler du TDAH et de la grossesse.

**N'arrêtez pas vos médicaments sans avis médical.**

## Avez-vous plus de difficultés ?

Certaines personnes découvrent leur TDAH pendant leur grossesse.



Vous pourriez :

- Oublier des rendez-vous ou des tâches
- Vous sentir dépassée
- Avoir des difficultés de concentration (trop peu ou trop)
- Être agitée
- Agir rapidement sans réfléchir (impulsivité)

Si vos symptômes affectent votre quotidien, parlez-en à votre professionnel.le de la santé.

## Comment puis-je m'aider pendant ma grossesse ?

De petits gestes peuvent faire une grande différence.



Utiliser un agenda, des listes de vérification ou des rappels.



Protéger votre sommeil



Pratiquer des activités de pleine conscience



Demander de l'aide à vos proches



Consulter un.e thérapeute /professionnel.le de la santé



Planifier des suivis réguliers

Les options de médicaments plus communes incluent :



Les psychostimulants comme le méthylphénidate (ex. Concerta®, Ritalin®) et l'amphétamine (ex. Adderall®)



Les non-psychostimulants comme l'atomoxétine (ex. Strattera®) et le bupropion (ex. Bupropion®)



Certaines personnes continuent leur traitement ; d'autres l'adapte ou l'arrête. Votre professionnel.le de la santé peut vous aider à évaluer les avantages et les risques pour trouver la meilleure option pour vous.