



Vous n'êtes pas seule !

Sans aide, les mères déprimées ont du mal à faire front à la vie quotidienne et au stress de tous les jours. Elles risquent de ne pas créer de liens maternels solides avec leurs bébés. Leurs bébés risquent de développer des troubles de l'apprentissage ou du comportement.

Le traitement peut créer une énorme différence. Malheureusement, la majorité des femmes n'obtiennent jamais l'aide dont elles ont besoin. Obtenir de l'aide immédiatement peut éviter l'apparition de problèmes bien plus graves dans l'avenir.

Resources

**Healthy New Moms
Depression During and After Pregnancy Support
800-PPD-MOMS (800-773-6667)
www.healthynewmoms.org**

**Maryland Suicide and Crisis Hotline
800-422-0009**

**Postpartum Support International
800-944-4PPD (800-944-4773)
www.postpartum.net**



Martin O'Malley, Gouverneur
Anthony G. Brown, Lieutenant-gouverneur
Joshua M. Sharfstein, M.D., Secrétaire, DHMH

Ministère de la Santé et d'Hygiène mentale

Centre de santé pour la mère et l'enfant
201 West Preston Street, Room 309
Baltimore, Maryland 21201
410-767-6713
1-877-4MD-DHMH (463-3464)
Fax 410-333-5233
Relais Maryland 1-800-735-2258

Administration de l'hygiène mentale
410-402-8300

Les services et installations du Maryland Department of Health and Mental Hygiene (DHMH) sont exploités sans pratiques discriminatoires. Cette politique interdit toute discrimination en fonction de la race, de la couleur, du sexe, ou de l'origine nationale et s'applique aux créations d'emploi et à l'octroi d'avantages, de privilèges et d'accommodations.

Le Department, conformément à la Loi sur les Américains handicapés (Americans With Disabilities Act), s'assure que les handicapés qualifiés reçoivent une opportunité de participer aux et bénéficier des services, programmes, bénéfices du DHMH et des chances d'emploi.

À propos de la dépression du post-partum

La dépression touche une sur huit nouvelles mères et peut se traiter. Obtenir de l'aide signifie que vous vous occupez de votre famille et de vous-même.



La dépression du post-partum

Causes

La dépression est une maladie causée par des changements chimiques dans le cerveau. Elle peut être provoquée par le stress important d'être une nouvelle maman. Elle peut également résulter du changement d'hormones survenant après l'accouchement. La cause exacte est encore inconnue.

Voulez-vous parler du « baby-blues » ?

Non. La majorité des nouvelles accouchées souffrent du « baby-blues » mais leurs symptômes sont légers. Elles risquent d'avoir envie de pleurer, de se sentir inquiètes et d'être d'humeur particulièrement changeante. Les symptômes vont et viennent mais ne durent pas plus de deux semaines après la naissance du bébé.

Facteurs de risques

La dépression est plus courante chez les femmes qui ont :

- ◆ fait de la dépression ou souffert de trouble bipolaire par le passé – avant, durant ou après la grossesse
- ◆ souffert de SPM grave (syndrome prémenstruel)
- ◆ des membres de leurs familles souffrant de dépression ou de trouble bipolaire
- ◆ subi un stress récent tel que la mort d'un proche, ou des problèmes d'ordre familial ou professionnel

Néanmoins, les femmes ne présentant pas de facteurs de risques peuvent également devenir déprimées.

Est-il possible que je souffre de dépression du post-partum ?

Les symptômes de dépression surgissent le plus souvent entre deux semaines et plusieurs mois après l'accouchement. Obtenez de l'aide si l'un des symptômes suivants dure plus de deux semaines :

- ◆ Extrême tristesse, inquiétude ou irritabilité
- ◆ Envie fréquente de pleurer
- ◆ Aucune envie de faire les tâches quotidiennes
- ◆ Manque d'appétit ou manger sans faim
- ◆ Aucun désir de prendre soin de soi (s'habiller, prendre une douche, se coiffer)
- ◆ Difficulté à trouver le sommeil quand vous êtes fatiguée ou dormir de trop
- ◆ Rien ne semble plus ni vous amuser ni vous intéresser
- ◆ Diminution de concentration
- ◆ Sentiment d'inutilité
- ◆ Diminution de la capacité décisionnelle
- ◆ Vous vous inquiétez trop de votre bébé ou vous ne vous occupez pas de votre bébé
- ◆ Peur de blesser votre bébé ou d'être seule avec lui
- ◆ Pensées récurrentes de blessure volontaire ou idées suicidaires



Traitement

Les médicaments employés pour traiter la dépression ont fait leurs preuves. De nombreuses mères allaitent tout en les prenant. Il faut davantage d'études sur le sujet mais le risque pour les nourrissons allaités semble être particulièrement faible.

La thérapie aide également. Pour certaines femmes, cela suffit. Pour d'autres, on peut l'utiliser en parallèle avec les médicaments prescrits par le médecin. La famille, les amis ou les groupes de soutien peuvent également permettre de réduire le stress.

D'autres problèmes de santé tels que la maladie de la thyroïde ou le trouble bipolaire peuvent provoquer un grand nombre de symptômes identiques mais nécessitent un traitement différent. Parlez à un médecin qui a déjà traité des femmes atteintes de dépression du post-partum. Ensemble, vous pourrez choisir un plan de traitement qui vous convient.