Pour parler à quelqu'un qui comprend, contactez:

Postpartum Health Alliance
1-888-773-7090 (09.00 à 21.00 [heure normale du fuseau horaire de la côte pacifique])
Parlez aux mères qui ont guéris du PPD
http://postpartumhealthalliance.org

Postpartum Support International
1-800-944-4PPD ou 1-800-944-4773
(09.00 à 15.00 [heure normale du fuseau horaire de la côte pacifique])
www.postpartum.net

Pour en savoir plus:

American Foundation for Suicide Prevention
1-888-333-2377
www.afsp.org

American Psychological Association
www.apa.org/pi/women/resources/reports/postpartum-dep.aspx
www.apa.org/helpcenter

Health Resources and Services Administration
www.mchb.hrsa.gov/pregnancyandbeyond/depression

MedEdPPD
Créé avec le NIMH en anglais/espagnol
www.mededppd.org

National Women's Health Information Center
www.womenshealth.gov

Speak Up When You're Down
Renseignements et ligne ouverte en New Jersey
www.state.nj.us/health/fhs/ppd

Online PPD Support Group
www.ppdsupportpage.com

La American Psychological Association (APA) située à Washington, DC, est la plus grande organization scientifique et professionnelle représentant la psychologie aux Etats-Unis. Elle a 150,000 membres et parmi eux, des chercheurs, cliniciens, professeurs, conseillers, et des étudiants. Le but de l'APA est de faire avancer la psychologie en tant que science et domaine professionel, et comme moyen de promouvoir la santé, l'éducation, et le bien-être humain.

American Psychological Association
Public Interest Directorate, Women's Programs Office
750 First Street, NE, Washington, DC 20002-4242
202-336-6044 · www.apa.org/pi/women

Ces photos sont à titre d'illustration, les personnes représentées sont des modèles.

Toutes les traductions de la brochure en anglais dépression post-partum ont été partiellement financé par une subvention de la American Psychological Foundation.

Depression Post-Partum



« Qu'est-ce que j'ai, moi? »

« Je pensais être la plus heureuse, mais je suis tellement triste. »

« Je crains blesser le bébé accidentellement. »

« Il me semble que je deviens folle. »

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Qu'est-ce que ce sont la dépression post-partum et l'anxiété ?

La plupart de femmes s'attendent à être heureuses après avoir accouché, mais il y en a beaucoup qui se sentent au contraire fatiguées et isolées et qui ont peur. Elles sont tristes et larmoyantes. Elles ont « la syndrome du troisième jour. »

Autres femmes attrapent une condition plus sérieuse—la dépression post-partum (PPD). (La psychose post-partum, une condition différente et plus rare, peut montrer les symptômes tels que les illusions et les hallucinations—une perte de contact avec la réalité.)

Le PPD pourrait apparaître des jours ou des mois après un accouchement. Il pourrait être difficile à franchir la journée. Il pourrait affecter votre capacité de soigner votre bébé ou vous-même. Contrairement à la syndrome du troisième jour, le PPD ne se ressoude pas. Il pourrait durer pendant des semaines ou des mois s'il n'est pas soigné.

Le PPD pourrait toucher des femmes qui ont eu les grossesses faciles ou difficiles. Il pourrait toucher les femmes qui deviennenet mères pour la première fois ou des mères d'un ou plusieurs enfants. Il pourrait toucher des femmes mariées et non-mariées, et il ne tient pas compte d'âge, ni de race, ni de l'ethnicité, ni de culture, ni de niveau d'education non plus.

Quels sont les symptômes du PPD?

Tout le monde éprouve des symptômes différents. Ils pourraient comprendre :

- Perte d'intérêt pour ce que vous avez aimait faire, tels que faire l'amour.
- Manger beaucoup plus ou moins que d'habitude.
- Crises de panique. Avoir peur très souvent.
- Les pensées qui bousculent dans la tête.
- Sentiments de honte, blâmer vous-même.
- Sautes d'humeur. Se sentir fâché.
- Sentiments de tristesse. Pleurer pendant longtemps.
- Avoir peur que vous n'êtes pas une bonne mère.
- Avoir peur d'être laissée seule avec le bébé.
- Difficultés à vous endormir ou de rester endormie. Dormir trop.
- Perte d'intérêt pour votre bébé, votre famille, et vos amis.
- Ne pas pouvoir centrer, vous souvenir des choses, ou prendre une décision.
- Avoir des pensées de vous blesser ou de blesser le bébé. (Voyez des numéros de téléphone dans cette brochure pour trouver du secours.)



Si ces symptômes durent pendant plus que deux semaines, c'est possible que vous devrez chercher de l'aide professionnelle.

Soit si vos symptômes sont modéré, soit elles sont graves, vous pouvez vous remettre avec l'attention médicale requise.

Qu'est-ce qui vous expose au PPD?

- Changements hormonaux après l'accouchement.
- Histoire personnelle de dépression ou de l'anxiété.
- Histoire familiale de dépression ou de maladie mentale.
- Le stress de soigner un bébé et de gérer votre nouvelle vie.
- Un bébé qui pleure plus que d'habitude et qui est difficile à consoler.
- Un bébé dont les besoins de sommeil et de faim sont difficiles à prévoir.
- Avoir un bébé avec des besoins spécifiques (un bébé prématuré ou qui a des problèmes de santé).
- Maternité, surtout pour la première fois ou si vous êtes une mère très jeune ou plus âgée.
- Autres problèmes tels que la mort d'un aimé ou une difficulté familiale.
- Problèmes d'argent ou de travail.
- Trop de temps seule sans le soutien des amis ou de votre famille.



À quel point est-ce que le PPD est fréquent?

- Jusqu'à 1 de 7 femmes éprouvent le PPD.
- La moitié des femmes qui reçoivent un diagnostic de PPD n'ont jamais éprouvé la dépression.
- Environ une moitié des femmes qui reçoivent un diagnostic de PPD ont probablement eu des symptômes du PPD pendant la grossesse—donc, cherchez de l'aide au début!

Chercher l'aide correcte peut faire une différence décisive pour vous, votre bébé, et votre famille.

Vous pouvez :

- Chercher de l'aide. Appelez un psychologue, un autre professional de soins médicaux, un docteur, ou quelconque autre fournisseur de soins de santé primaire.
- Parler honnêtement au sujet de vos sentiments avec votre partenaire, des autres mères, vos amis, et les membres de votre famille.
- Devenir membre d'un groupe de soutien pour des mères. Votre fournisseur de soins médicaux peut vous aider à trouver un groupe.
- Demander à un membre de votre famille ou à un ami intime de vous aider à soigner le bébé.
- Dormir autant que possible, même s'il vous faut demander plus d'aide avec le bébé.
- Si vous ne pouvez pas dormir même quand vous en avez le désir, dites-le à votre docteur.
- Dès que votre docteur ou autre fournisseur de soins de santé primaire vous donne l'approbation, faire des promenades et exercer.
- Essayer de ne pas vous inquiétez au sujet des tâches sans importance. Soyez honnête au sujet de ce que vous pouvez faire en soignant un nouveau bébé.
- Réduire les tâches moins importantes.

La dépression post-partum n'est pas votre faute.
Elle est une vraie maladie psychologique. Vous pouvez obtenir de l'aide.

Si vous avez des pensées de blesser vous-méme ou votre bébé, agir positivement tout de suite:

Mettez le bébé quelque part de sûr tel qu'un lit d'enfant. Appelez un ami ou un membre de votre famille de vous aider.

Appelez une ligne ouverte pour les suicidaires (service gratuit 24 heures sur 24 tous les jours).

National Hopeline Network
1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)
www.hopeline.com

National Strategy for Suicide Prevention LifeLine
1-800-273-TALK (1-800-273-8255)
(offre des lignes ouvertes dans chaque état)
http://www.suicidepreventionlifeline.org

PPDMoms
1-800-PPDMOMS (1-800-773-6667)
www.1800ppdmoms.org

Vous pouvez aussi :

- Appeler le numéro d'urgence de votre psychologue ou d'un autre fournisseur de soins psychiatrique.
- Appeler le numéro d'urgence de votre docteur ou d'un autre fournisseur de soins de santé primaire.
- Allez à la salle d'urgence de votre hôpital local.

Parlez à quelqu'un dans qui vous avez confiance au sujet de vos sentiments. Demandez de l'aide. Prenez ces mesures.

D'après MedEdPPD
(www.mededppd.org/mothers/get_help.asp)
© 2011 par MediSpin, Inc. Utilisé avec permission.

Les bonnes nouvelles: il y a d'espoir

On peut soigner le PPD. Vous pouvez vous sentir mieux!

- Détecter et soigner le PPD tôt fait toute la différence.
- Si vous ou un de vos connaissances montrent des symptômes de la dépression et de l'anxiété commes ceux donnés ici, pendant ou après la grossesse, un psychologue ou un autre fournisseur agréé de soins mentaux peut vous aider.
- Les traitements qui aident à soigner le PPD comprennent la thérapie verbale, souvent en combinaison avec les médicaments pour traiter la dépression. Vous pouvez apprendre des techniques pour faire face à vos émotions et problèmes.
- N'attendez pas. Agissez et cherchez le traitement dès que vous remarquez un ou plusieurs de ces symptômes physiques et emotionnels. Le PPD peut s'aggraver sans traitement.



Pour trouver un psychologue ou un autre fournisseur agréé de soins mentaux, demandez un renvoi de votre obstétricien, pédiatre, femme-sage, médecin interne, ou autre fournisseur de soins de santé primaire.

Le centre d'aide aux consommateurs de American Psychological Association peut aussi vous aider à trouver un psychologue local. Appelez 1-800-964-2000, ou voyez la page d'aide sur du APA sur l'Internet à: **www.apa.org/helpcenter**