



# Pregnancy and life with a new baby are not always what you expect.

1 in 5 mothers will have depression or anxiety during pregnancy or postpartum.

Depression and anxiety during pregnancy and postpartum are often referred to as perinatal mood disorders (PMD). In this leaflet we will use the short form PMD when talking about these conditions.

## If you have PMD you may:

- Have little or no interest or enjoyment in things you used to enjoy.
- Feel sad most of the time.
- Feel nervous, anxious or on edge.
- Feel like you can't stop or control worrying.

## You may also feel:

- Really tired.
- Irritable and/or angry.
- Restless.
- Slowed down.
- Worthless.
- Guilty.
- Ashamed.
- Numb or empty.
- Alone.
- Frustrated.
- Hopeless.
- Panicky.

## You may also:

- Have no energy.
- Have no appetite.
- Eat too much.
- Sleep too much.
- Not be able to sleep.
- Not be able to concentrate.
- Have aches and pains.
- Have chest pain or shortness of breath.
- Have a "lump" in your throat.
- Have numbness or tingling.
- Not want to spend time with your baby, partner, or family.
- Cry for no apparent reason.
- Keep checking things, e.g., baby's breathing.
- Have negative or disturbing thoughts or images that keep coming back.
- Think bad things may happen to you or your baby.
- Think you are not a good mother.
- Think your family would be better off without you.
- Think about death or suicide.
- Think about hurting yourself or your baby.

**If you have had any of these symptoms for more than two weeks,** talk to a health care provider. Together make a plan to help you get better. This could include therapy and/or medication.

**If you feel like hurting yourself or your baby, or are thinking about suicide, get help right away.**

- Call 911.
- Go to the nearest hospital emergency room.
- Contact the mental health crisis line in your area.

## You can get help from:

**Your health care provider** (family physician, midwife, nurse, nurse practitioner, obstetrician, psychiatrist, or psychologist).

**Your public health unit:** Call 1-800-268-1154 or visit [www.serviceontario.ca](http://www.serviceontario.ca) to know the location and services of your local public health unit.

**The Mental Health Helpline:** Call 1-866-531-2600 (24 hours a day 7 days a week) or visit [www.mentalhealthhelpline.ca](http://www.mentalhealthhelpline.ca) for information about mental health services in Ontario.

**Ontario Telehealth:** Call 1-866-797-0000 TTY: 1-866-797-0007 (24 hours a day 7 days a week) to get health information from a Registered Nurse.



## What you can do:

- ✓ Share your feelings with someone you trust.
- ✓ Ask for help.
- ✓ Take care of yourself.
- ✓ Take time for yourself.
- ✓ Get counselling or join a support group.
- ✓ Talk with your health care provider about taking medications.

## What you can do, if you are a partner, family member, or friend:

- ✓ Listen and support her feelings.
- ✓ Be helpful and don't judge her.
- ✓ Encourage her to seek help.
- ✓ Develop your relationship with the baby.
- ✓ Educate yourself about PMD.
- ✓ Take time for yourself.
- ✓ Find someone you can talk to.

**1 in 10 fathers may also have PMD. As a new father you may be at risk of PMD. Get information and support as well.**

**best start  
meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé



# Durant la grossesse et avec un nouveau bébé, la vie n'est pas toujours rose.

Une mère sur cinq souffrira de dépression ou d'anxiété durant la grossesse ou en période post-partum.

On qualifie souvent la dépression et l'anxiété pendant et après la grossesse comme étant des troubles de l'humeur périnataux.

## Si vous souffrez de troubles de l'humeur périnataux, vous pouvez montrer les signes suivants :

- Avoir peu ou pas d'intérêt pour les activités que vous aimiez faire par le passé.
- Vous sentir triste presque tout le temps.
- Vous sentir nerveuse ou anxieuse ou avoir les nerfs à fleur de peau.
- Avoir l'impression de ne pas pouvoir arrêter de vous inquiéter ou de maîtriser vos inquiétudes.

## Vous pouvez aussi :

- Vous sentir très fatiguée.
- Être en colère et irritable.
- Être agitée.
- Avoir l'impression de tourner au ralenti.
- Vous sentir inutile.
- Vous sentir coupable.
- Avoir honte.
- Vous sentir paralysée ou ressentir un grand vide.
- Vous sentir seule.
- Être frustrée.
- Être désespérée.
- Être prise de panique.

## Vous pouvez aussi :

- N'avoir aucune énergie.
- Avoir aucun appétit.
- Manger trop.
- Dormir trop.
- Ne pas pouvoir dormir.
- Ne pas pouvoir vous concentrer.
- Avoir des maux de toutes sortes.
- Avoir des douleurs à la poitrine ou vous sentir essoufflée.
- Avoir une boule dans la gorge.
- Ressentir des engourdissements ou des picotements.
- Ne pas vouloir passer du temps avec votre bébé, votre partenaire ou votre famille.
- Pleurer sans raison apparente.
- Toujours sentir le besoin de vérifier quelque chose, par exemple si votre bébé respire.
- Avoir des images ou des pensées négatives et troublantes récurrentes.
- Penser qu'un malheur peut vous arriver à vous ou arriver à votre bébé.
- Avoir l'impression de ne pas être une bonne mère.
- Penser que votre famille serait mieux sans vous.
- Penser à la mort ou au suicide.
- Avoir l'idée de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé.

Si vous ressentez un de ces symptômes depuis plus de deux semaines, parlez à un professionnel de la santé. Vous pourrez ensemble établir un plan pour vous aider à vous sentir mieux. Ce plan peut comprendre des séances de thérapie ou des médicaments.

Si vous avez envie de vous faire mal ou de faire mal à votre bébé, ou si vous pensez au suicide, n'attendez pas, demandez de l'aide immédiatement.

- Appelez le 911.
- Rendez-vous aux urgences de l'hôpital le plus proche de chez vous.
- Entrez en contact avec la ligne d'aide sur la santé mentale de votre localité.

## Vous pouvez obtenir de l'aide en ayant recours à :

**Votre prestataire de soins de santé** (médecin de famille, sage-femme, infirmière, infirmière praticienne, obstétricien, psychiatre ou psychologue).

**Votre bureau de santé publique local** : Composez le 1-800-268-1154 ou visitez le site Web <https://www.ontario.ca/welcome-serviceontario> pour obtenir de l'information sur l'endroit où se situe le bureau de santé publique local et sur les services offerts.

**La ligne d'aide sur la santé mentale** : Composez le 1-866-531-2600 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) ou visitez le site Web [www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil](http://www.mentalhealthhelpline.ca/Accueil) pour obtenir de l'information sur les services en santé mentale offerts en Ontario.

**Télé Santé Ontario** : Composez le 1-866-797-0000 ou ATS : 1-866-797-0007 (24 heures sur 24, 7 jours par semaine) pour parler à une infirmière autorisée.

**Ontario 211** : Visitez <https://211ontario.ca/fr/> ou appelez le 211.

Pour commander d'autres blocs de feuilles détachables, téléphonez au 1-800-397-9567, poste 2260.

2017 | Ce document a été préparé avec le soutien financier du gouvernement de l'Ontario.

Ne l'oubliez pas... ce n'est pas de votre faute. Il y a de l'aide pour vous et votre famille.

## Ce que vous pouvez faire :

- ✓ Confiez-vous à une personne de confiance.
- ✓ Demandez de l'aide.
- ✓ Prenez bien soin de vous.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Obtenez de l'aide d'un service de counseling ou joignez-vous à un groupe de soutien.
- ✓ Demandez à votre prestataire de soins de santé ses recommandations concernant la prise de médicaments.

## Ce que vous pouvez faire comme partenaire, membre de la famille ou ami :

- ✓ Écoutez et soutenez la nouvelle maman.
- ✓ Aidez-la et ne la jugez pas.
- ✓ Encouragez-la à demander de l'aide d'un professionnel.
- ✓ Tissez des liens avec le bébé.
- ✓ Renseignez-vous sur les troubles de l'humeur périnataux.
- ✓ Réservez-vous du temps pour vous-même.
- ✓ Confiez-vous à quelqu'un.

Un père sur dix peut également souffrir de troubles de l'humeur périnataux. Si vous êtes un nouveau papa, vous êtes peut-être à risque d'en souffrir. Renseignez-vous et n'hésitez pas non plus à demander du soutien.

**best start**  
**meilleur départ**

Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

Pour obtenir d'autres ressources pour les parents, rendez-vous à l'adresse [www.fr.meilleurdpart.org](http://www.fr.meilleurdpart.org).