



Comment le Papa peut-il aider la Maman à se sentir mieux?

"Ce qu'un père peut faire de plus important pour ses enfants, c'est d'aimer leur mère."

Theodor Hesburgh

Qu'est-ce que le Papa doit savoir:

- Avoir un bébé est un grand changement pour un père aussi. Vous pourriez tous les deux avoir besoin d'un soutien durant cette période.
- Vous pouvez vous sentir ignoré, confus ou en colère.
- Vous pouvez demander de l'aide auprès de votre médecin.
- Emparler à d'autres Papas peut aider.
- Ceci est plus fréquent que vous le pensez.
- Bien manger, l'exercice physique et le repos est important.
- Essayez de passer un certain temps à s'amuser seul pour garder votre relation forte.



Demander de l'aide est un signe de courage et de force.

Comment Papa peut aider Maman:

- Essayez de collecter le plus d'information possible sur le sujet de la dépression post-partum afin savoir ce que la Maman va endurer.
- Families Matter a un support pour le Papa. Appelez-nous.
- Aidez à organiser les choses de sorte que votre partenaire peut obtenir beaucoup de repos.
- Aidez à soutenir la Maman en prenant soin de votre enfant afin que Maman puisse exercer et manger correctement.
- Prenez soin de votre enfant autant que vous le pouvez.
- Rappelez-vous que ces moments difficiles se termineront.

**La dépression postpartum est une maladie traitable.
Elle prendra fin.**

**En nous parlant c'est dans votre intérêt et celui de votre bébé. Nous pouvons vous aider.
Appelez 403 205 5178**

Support for this resource was
generously provided by :

