



Qu'est-ce que la Dépression post-partum?

Bien que le monde soit plein de souffrance, il est aussi plein de victoires. Helen Keller

Bien que le monde soit plein de souffrance, il est aussi plein de victoires. Helen Keller

Une femme peut souffrir de dépression post-partum si elle se sent mal pendant plusieurs semaines, des mois ou plus après la naissance de son bébé.

Beaucoup de femmes se sentent de cette façon. La dépression post-partum a un début et une fin et peut être traitée.

Vous n'êtes pas seule!

Les pensées et les sentiments que vous pourriez avoir:

- Vous pourriez vous sentir en colère, inquiète ou triste.
- Vous pourriez ressentir de la panique.
- Vous pourriez sentir que vous n'êtes pas une bonne mère.
- Vous pourriez vous sentir frustrée ou en colère avec votre bébé.
- Vous pourriez sentir que vous êtes mauvaise, faible, ou paresseuse.
- Vous pourriez avoir des pensées qui vous effraient.
- Vous pourriez pleurer beaucoup.
- Vous pourriez vous sentir mal à cause de la vie avec votre bébé qui n'est pas celle que vous aviez espéré.



Comment vous pouvez vous aider à vous sentir mieux:

- Prenez soin de votre corps grâce au sommeil, l'alimentation saine et l'exercice physique.
- Demandez l'aide dont vous avez besoin de votre mari, partenaire, famille et amis.
- Apprenez plus sur la dépression post-partum et les moyens pour se sentir mieux.
- Rejoignez un groupe de soutien de dépression post-partum et parlez avec des personnes qui comprennent.
- Parlez-en au personnel de Families Matter.

**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 :

