

A woman with dark hair tied back, wearing a white headband and a white tank top, is shown in profile from the chest up. She is holding a newborn baby in a white shirt and a light-colored knit basket. The baby is looking up at her. The background consists of light-colored, vertically striped curtains.

VIVRE AVEC
LE CHANGEMENT :
*un guide destiné aux
nouvelles mères*



women's
health clinic



Remerciements :

Nous tenons à remercier Enfants en santé Manitoba, Centraide de Winnipeg, et la Pacific Post Partum Support Society pour l'aide apportée en matière de santé postnatale.

Nous remercions tout spécialement les nombreuses femmes, qui ont accepté de partager leurs expériences postnatales avec nous, notamment des clientes, des bénévoles, et des membres du personnel de Women's Health Clinic.

Première édition : Février 1990

11^e édition : Août 2014

www.womenshealthclinic.org



Like us

facebook.com/WHCwpg



Follow us

[@WHCwpg](https://twitter.com/WHCwpg)



Follow us

[@WHCwpg](https://www.instagram.com/WHCwpg)



Donate

www.womenshealthclinic.org



women's
health clinic

L'ARRIVÉE D'UN BÉBÉ CHANGE VOTRE VIE

Peu importe si vous avez accouché d'un bébé ou adopté un enfant, son arrivée changera votre vie. Pour la plupart des nouvelles mères, la vie avec bébé sera différente de ce qu'elles avaient imaginé. De nombreuses choses changeront :

Votre sensibilité change.

Les nouvelles mères ressentent beaucoup d'émotions différentes, comme la joie, la tristesse, l'incertitude, l'anxiété, la colère, la confusion, parfois simultanément! Ces émotions sont plus vives lorsque vous êtes fatiguées.

Votre corps change, à l'intérieur, comme à l'extérieur.

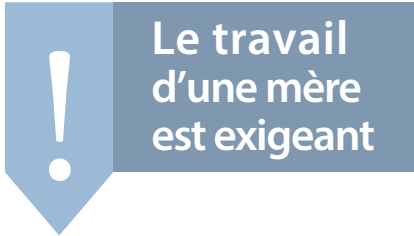
Les changements corporels et hormonaux durant et après la grossesse ont des répercussions sur l'humeur. Certaines femmes sont heureuses de l'expérience de la naissance. Par contre, la plupart des femmes ont besoin de temps pour récupérer, tant physiquement, qu'émotivement.

Vos connaissances changent.

La plupart des nouvelles mères ne sont pas certaines de savoir comment s'occuper de leur bébé. D'autres personnes pourraient vous donner leurs opinions concernant ce que vous devriez faire. Chaque bébé est unique. Vous pourriez devoir essayer plusieurs choses différentes pour découvrir ce qui convient le mieux à votre bébé et à vous. Soyez patientes. Vous allez vous améliorer avec le temps!

Votre quotidien change.

Vous avez probablement beaucoup de choses à faire en plus de vous occuper de votre bébé. Vous pourriez être incapables de faire tout ce que vous voulez dans une journée. La maternité offre peu de répit. Beaucoup de mères se sentent dépassées par la situation.



Le travail d'une mère est exigeant. Vous avez le droit d'éprouver des sentiments contradictoires. Soyez indulgentes envers vous-mêmes. Vous allez acquérir de nouvelles compétences et prendre de l'assurance, avec le temps.

La maternité peut être plus facile si vous :

- recevez du soutien;
- avez des attentes raisonnables envers vous-mêmes et votre bébé;
- répondez à vos propres besoins.

LES RÉACTIONS ET LES ADAPTATIONS ÉMOTIONNELLES POSTNATALES

Les adaptations émotionnelles postnatales

La grossesse, l'accouchement, et les soins maternels transforment à la fois votre corps et votre vie. Les nouvelles mères vivent un certain degré d'adaptations émotionnelles postnatales courantes. Elles pleurent, sont fatiguées, éprouvent de l'anxiété, deviennent irritables, ou ressentent de la colère. Elles connaîtront aussi des changements sur le plan du sommeil et de l'appétit, auront des sentiments de culpabilité ou de doute, ou elles seront dépassées par les événements. Tous ces sentiments sont normaux durant la période qui suit l'arrivée d'un bébé.

« Ça ne se passe pas comme je m'y attendais. »

Les attentes et les façons d'imaginer la naissance d'un bébé et la maternité diffèrent souvent de la réalité. Il est bon de parler avec d'autres mères et d'échanger des conseils sur les choses qui ont fonctionné ou pas.

À ESSAYER

Entrez en contact avec d'autres mères par l'entremise de groupes de soutien en ligne ou communautaires qui permettent des rencontres avec d'autres mères et leurs enfants.

« Je me sens dépassée par la situation. »

Ne vous attendez pas à faire trop de choses dans une même journée. Si vous avez réussi à prendre soin de votre bébé et de vous-même, vous en avez fait assez!



À ESSAYER

Faites part de vos sentiments à votre entourage. Toutes les nouvelles mères ont besoin d'aide. Vous avez parfaitement le droit de demander de l'aide lorsque vous en avez besoin.

« Je suis tellement fatiguée! »

Le repos du corps et de l'esprit est très important pour rester en bonne santé physique et mentale. Acceptez le fait que le bébé se réveillera la nuit et que vous n'obtiendrez pas autant de sommeil que vous en auriez besoin.

À ESSAYER

Reposez-vous lorsque votre bébé dort. Prenez de profondes inspirations et utilisez d'autres trucs pour vous détendre. Prenez des pauses durant vos activités quotidiennes pour refaire vos réserves d'énergie.

« Tout m'angoisse. »

Il est normal pour une nouvelle mère de ressentir de l'incertitude. Les signes physiques associés à l'anxiété, soit le cœur qui bat très fort, la transpiration, et les maux d'estomac, peuvent aggraver l'anxiété et l'incertitude.

À ESSAYER

Prenez votre temps. Respirez profondément. Simplifiez votre routine quotidienne pour réduire le stress.

La fatigue, les exigences de l'allaitement, les changements corporels, et la crainte de la douleur ou d'une grossesse représentent quelques-unes des raisons qui expliquent pourquoi les nouvelles mères ne veulent pas qu'on les touche. Il vous faut obtenir du soutien et de la compréhension dans vos relations personnelles.

« Je ne veux pas qu'on me touche. »

À ESSAYER

Parlez de ce que vous ressentez et des contacts physiques dont vous avez besoin en ce moment. Il vous faut du temps pour que votre corps se rétablisse et pour vous adapter à votre rôle de mère.

**« Ça me
bouleverse
quand mon
bébé pleure
sans arrêt. »**

Les bébés pleurent pour nous faire savoir qu'ils ont besoin de notre attention. Ils peuvent avoir faim, ou être mouillés, fatigués, inconfortables ou dans un environnement qui comporte trop de stimulations.

À ESSAYER Réconfortez votre bébé avec des caresses, des mouvements ou des sons apaisants. Si vous avez tout essayé et que votre bébé continue de pleurer, déposez-le dans un endroit où il sera en sécurité. Il est normal que les bébés pleurent un peu. Quittez la pièce et prenez quelques respirations profondes pour vous calmer.



Vous pourriez vous en vouloir, ou en vouloir aux autres ou à votre bébé. Vous pourriez être en colère en raison des changements survenus dans votre vie et regretter votre ancienne vie. Le fait d'accepter vos sentiments vous aide à les canaliser de façon sécuritaire pour vous-même et pour les autres. Il est aussi bon de ne pas oublier que vos sentiments changent continuellement. Vous ne vous sentirez pas toujours comme en ce moment.

« **Je suis tellement fâchée.** »

À ESSAYER Extériorisez vos sentiments par l'écriture, le dessin, les mouvements physiques ou en parlant avec une personne de confiance.





Certaines nouvelles mères s'imaginent brièvement en train de faire du mal à leur bébé. Bien que de telles pensées puissent être effrayantes et inquiétantes, elles peuvent être normales. Il est bon de savoir que les mères passent rarement de la pensée aux gestes.

« J'ai parfois des pensées troublantes. »

À ESSAYER Placez votre bébé dans un endroit sécuritaire et prenez de grandes respirations profondes pour vous calmer.
Si vous n'arrivez pas à vous calmer, assurez-vous que votre bébé est en sécurité et demandez de l'aide.

**Remarque : Reportez-vous à la page 19 pour consulter une liste de numéros d'urgence.*

Les réactions émotionnelles postnatales

Les réactions émotionnelles postnatales sont fréquentes; jusqu'à 13 % des nouvelles mères en ont. Souvent qualifiées de dépression postpartum, ces réactions émotionnelles surviennent lorsque les adaptations émotionnelles postnatales habituelles s'empirent. Il n'existe pas de cause ni de traitement unique aux réactions émotionnelles postnatales.

Important : Si vos émotions vous empêchent de faire vos activités quotidiennes, consultez un professionnel de la santé.

La psychose du postpartum

Il s'agit de troubles psychotiques rares qui touchent une ou deux femmes par millier de naissances. Cette psychose survient peu de temps après l'accouchement.

Dans un tel cas, la mère ne sera pas consciente de son comportement. La famille et les amis sont plus susceptibles de remarquer que la mère semble :

- perdre contact avec la réalité;
- avoir des hallucinations;
- avoir un discours confus;
- être extrêmement déprimée;
- être surexcitée (état maniaque);
- ne pas dormir pendant de longues périodes.

Important : Ce trouble nécessite une intervention médicale immédiate.

Si vous prenez des médicaments

Informez-vous sur tout produit – médicaments d'ordonnance, médicaments en vente libre, produits naturels ou remèdes à base de plantes – que vous prenez pour traiter les réactions émotionnelles postnatales.

Posez les questions suivantes à un professionnel de la santé ou à un pharmacien :

- Quel est l'effet du produit?
- Quand le produit commencera-t-il à faire effet?
- Comment savoir si le produit donne des résultats?
- Pendant combien de temps faudra-t-il prendre le produit?
- Quels sont les effets secondaires du produit?
- Que ce passe-t-il si vous tombez enceinte pendant que vous prenez ce produit?
- Quels sont les autres produits ou les aliments à éviter?
- Quels sont les effets de ce produit sur le lait maternel?

Important : Informez les professionnels de la santé si vous prenez d'autres médicaments d'ordonnance, des médicaments en vente libre, des produits naturels ou des remèdes à base de plantes, de l'alcool ou des drogues illicites. Informez-les immédiatement de toute réaction ou tout effet secondaire.

Pour en savoir plus sur la prise de médicaments durant la grossesse et l'allaitement, communiquez avec Motherisk (Hôpital de Toronto), au numéro sans frais 1-877-439-2744, ou consultez le site Web, à l'adresse : www.motherisk.org.

PRENEZ SOIN DE VOUS

La méthode NURSE (l'acronyme est en anglais) peut vous aider à prendre soin de vous.

N = nourriture

U = compréhension

R = repos et relaxation

S = soi

E = énergie

(Adaptation de l'ouvrage Women's Moods: What every Woman Must Know About Hormones, the Brain, and Emotional Health, de Deborah Sichel et Jeanne Watson Driscoll, 1999.)

Se nourrir

On demande souvent aux mères de faire passer les besoins des autres avant les leurs. Lorsqu'on se sent dépassée par la situation, déprimée ou anxieuse, on peut oublier de s'alimenter convenablement.

Il est bon de :

Manger régulièrement.

Prévoyez des pauses pour prendre des collations ou des repas légers durant la journée pour refaire le plein d'énergie.

Se faciliter les choses.

Il est plus important de manger que de cuisiner. Procurez-vous des aliments nutritifs faciles à préparer. Demandez à d'autres personnes de vous préparer des plats que vous pourrez réchauffer ou manger sur le pouce.

Cuisiner de plus grandes quantités.

Lorsque vous cuisinez, prévoyez des portions supplémentaires que vous pourrez manger plus tard.

Choisir des aliments sains.

Ayez sous la main des collations et des aliments nutritifs. Évitez le sucre qui pourrait provoquer des changements d'humeur.

Éviter les régimes.

Les femmes ressentent de la pression pour être minces, peu importe leur taille et la forme naturelle de leur corps. Les personnes de toutes les corpulences peuvent être en santé.

Essayez de choisir des aliments de tous les groupes alimentaires pour obtenir les nutriments et l'énergie dont votre corps a besoin.

La compréhension

Il faut accepter les changements d'humeur constants. Vous serez ainsi plus indulgentes envers vous-mêmes lorsque vous ressentirez des émotions intenses. Les médias nous bombardent d'images de mères qui semblent toujours heureuses et satisfaites, mais ce n'est pas le cas de la plupart des mères. Même si vous êtes parfois malheureuses, frustrées, ou en colère, cela ne signifie pas que vous n'aimez pas vos enfants ou que vous ne voulez pas vous en occuper.

Il est bon de :

Écouter son corps.

Nos émotions nous indiquent comment nous nous sentons. Lorsque nous ignorons ces signes, le corps s'exprime autrement, comme par la maladie, pour attirer notre attention



Accepter ses sentiments.

Toutes les émotions sont bonnes. Essayez d'accepter vos sentiments sans jugement et sans tenter de les chasser. Essayez différentes manières d'exprimer les émotions intenses de façon sécuritaire.

Structurer ses pensées.

Ayez des pensées encourageantes et faites des choses qui vous rendront positives. Le fait de vous concentrer sur les événements ou les sentiments négatifs sera nocif pour vous.

Le repos et la relaxation

Il est important de prendre suffisamment de repos et de savoir comment vous détendre pour votre santé physique et mentale. Un bébé à la maison peut parfois donner l'impression que c'est impossible! Il est important de trouver des façons de vous reposer et de vous détendre lorsque votre sommeil est interrompu.

Il est bon de :

Prendre le temps de se reposer et de se détendre.

Le repos est plus important pour votre santé que l'accomplissement des tâches diverses.

Reconnaître ce qui a été accompli.

Si vous avez réussi à prendre soin de vous et de votre bébé durant la journée, vous avez eu une bonne journée!

Réduire le stress.

Faites les mêmes choses que vous faisiez avant la naissance de votre bébé pour vous détendre. Prenez de profondes inspirations, écoutez de la musique, lisez, marchez. Faites tout ce qui vous aide à vous sentir calme et détendue.

Soi

Les mères n'ont souvent pas le temps de faire tout ce qu'elles faisaient avant l'arrivée du bébé. Tout le monde a besoin de temps pour soi afin de refaire le plein d'énergie et de retrouver la joie de vivre.

Il est bon de :

Faire les choses que l'on aime et qui nous font sentir bien.

Explorer de nouvelles idées et activités.

Prendre du temps pour soi, aller dans la nature, écrire, écouter ou faire de la musique, faire des activités artistiques, de l'artisanat et socialiser; voilà quelques-unes des nombreuses façons de prendre soins de soi.

Garder espoir.

Sachez que vous n'êtes pas les seules à vous sentir de la sorte. Soyez confiantes, les choses vont s'améliorer avec le temps.

Accepter le changement.

L'arrivée d'un bébé transforme nos vies. Donnez-vous le temps de vous adapter à ces changements.

L'énergie

Un regain d'énergie améliore le bien-être mental et physique. L'activité physique :

- améliore l'humeur;
- réduit le stress;
- redonne de l'énergie pour faire d'autres activités.

Il est bon de :

Rechercher des façons de rester actives au quotidien.

La marche ou la danse avec votre bébé et l'accomplissement des tâches ménagères vous permettent de rester actives sans dépenser beaucoup d'argent.

LE PROGRAMME «MÈRES» DE WOMEN'S HEALTH CLINIC

Notre programme «Mères» propose divers services communautaires à Winnipeg pour aider les femmes à s'adapter aux changements qui accompagnent la naissance d'un bébé.

Pour obtenir plus d'information sur les services de soutien suivants, veuillez communiquer avec l'assistante du programme «mères», au **204.947.2422, poste 113.**

Veuillez consulter notre site Web pour connaître la liste de nos ateliers, de nos groupes de soutien, et de nos ressources : **www.womenshealthclinic.org. (en anglais seulement)**

Groupes de soutien et d'échanges entre familles (Families Connecting Support Groups)

Il s'agit d'un programme d'aide communautaire pour des bébés en santé qui aide les femmes enceintes et les parents d'enfants de moins d'un an à rencontrer d'autres parents, des familles, et des professionnels de la santé.

Vivre avec le changement

Ateliers à l'intention des parents

Women's Health Clinic offre les ateliers *Vivre avec le changement* pour vous aider à comprendre les changements qui surviennent au quotidien, y compris les adaptations émotionnelles, qui accompagnent l'arrivée d'un bébé.

Des animatrices spécialement formées présentent les ateliers *Vivre avec le changement*

Formées par Women's Health Clinic, des animatrices provenant d'autres organisations offrent les ateliers *Vivre avec le changement* au sein de leur organisme ou de la communauté.

OBTENIR DE L'AIDE

L'aide obtenu au sein de votre communauté peut vous aider à gérer le stress du quotidien et les exigences de la maternité.

Demander de l'aide à une personne de confiance. L'Association manitobaine de lutte contre la dépression postpartum offre également une liste détaillée de ressources provinciales: **www.ppdmanitoba.ca**.

Si vous avez de profondes inquiétudes concernant votre état ou votre bébé, rendez-vous aux services d'urgence le plus près.

Apportez votre carte de santé du Manitoba et tout autre document important avec vous.

Si vous avez besoin d'aide immédiatement, composez l'un des numéros suivants :

Ligne d'écoute téléphonique du Centre Klinic	204-786-8686
Sans frais (à l'extérieur de Winnipeg)	1-888-322-3019
ATS	204-784-4097
Service mobile d'intervention d'urgence de l'ORSW	204-940-1781

Si vous vivez une relation de violence de la part de votre partenaire :

Communiquez avec :

Ligne provinciale d'écoute téléphonique 1 877 977-0007
(sans frais à l'extérieur de Winnipeg)

En ligne :

www.gov.mb.ca/fs/fvpp/index.html

Si vous avez des questions ou des préoccupations :

Communiquez avec une infirmière de santé publique.

Rendez-vous au site : <http://www.gov.mb.ca/health/rha/contact.fr.html> pour trouver les coordonnées de votre office régional de la santé, ou communiquez avec l'hôpital de votre région pour connaître le numéro de téléphone du bureau de santé communautaire de votre localité..

Communiquez avec Health Links – Info Santé.

Cette ligne d'assistance téléphonique donne accès 24 heures sur 24 à du personnel infirmier formé pour répondre à diverses questions sur la santé.

À Winnipeg : 204.788.8200
Numéro sans frais à l'extérieur de Winnipeg 1.888.315.9257

Communiquez avec votre médecin de famille, votre sage-femme, ou le pédiatre de votre bébé.

Consultez le site Web de Women's Health Clinic.

Nous proposons une liste des ressources communautaires, sur papier et en ligne : www.womenshealthclinic.org. *(en anglais seulement)*

Pour toute question ou préoccupation concernant l'allaitement :

Communiquez avec :

Le service d'écoute téléphonique sur l'allaitement 204.788.8667

Le soutien à l'allaitement maternel de l'Hôpital pour femmes 204.787.1166

En ligne :

Site Web de la Ligue LaLeche du Manitoba www.lllc.ca
(en anglais seulement)

Site Web de Motherisk (Hôpital de Toronto) www.motherisk.org
(en anglais seulement)