



Manuel de soutien postnatal de WIC



Accueillir un bébé peut être une expérience passionnante, mais aussi bouleversante. Il est normal d'éprouver des sentiments très divers pendant la grossesse et au cours de la première année qui suit la naissance. Prendre conscience de ces sentiments et obtenir du soutien peut vous aider à y faire face. Cela peut également vous aider à savoir quand solliciter l'aide d'un prestataire de soins de santé. Si vous ou une personne de votre entourage avez besoin d'aide, sachez que vous n'êtes pas seule et qu'il existe de nombreux services pour vous aider.

Qu'est-ce que le « baby blues » ?

Il est courant de se sentir physiquement et émotionnellement épuisée après la naissance d'un enfant en raison des changements hormonaux. Ce « baby blues » survient généralement 2 à 5 jours après l'accouchement et peut entraîner de la tristesse, de l'anxiété, de l'humeur ou des troubles du sommeil. Prendre soin de soi autant que possible, demander de l'aide à sa famille et à ses amis et se mettre en contact avec d'autres parents peut aider. Les symptômes du « baby blues » disparaissent généralement d'eux-mêmes au bout de deux semaines. S'ils s'aggravent ou durent plus longtemps, il peut s'agir d'un signe de dépression postnatale, et vous devriez consulter votre prestataire de soins de santé dès que possible.

Qu'est-ce que la dépression postnatale ?

La dépression postnatale est une condition qui peut affecter le cerveau, le comportement et la santé physique en raison des changements hormonaux, de l'adaptation à la parentalité et de l'épuisement. Il est important de demander de l'aide car les sentiments de tristesse ou de désespoir ne disparaissent généralement pas d'eux-mêmes. La dépression postnatale est plus fréquente que vous ne le pensez et peut être traitée avec les soins appropriés.

Autres conditions de santé mentale périnatale

D'autres conditions de santé mentale peuvent survenir au cours de la grossesse et de la période postnatale. Il s'agit notamment de l'anxiété, des troubles bipolaires de l'humeur, des troubles obsessionnels compulsifs et du syndrome de stress post-traumatique (SSPT). Les symptômes peuvent être similaires à ceux de la dépression postnatale, mais nécessitent des traitements différents. Il est important de demander de l'aide à votre prestataire de soins de santé afin qu'il puisse s'assurer que vous recevez le traitement qui vous convient le mieux.

Signes et symptômes généraux de la dépression postnatale

- Sentiment d'agitation
- Pleurs plus fréquents
- Manque d'énergie
- Sentiment d'anxiété, de nervosité, d'irritabilité ou de colère
- Sommeil excessif ou insuffisant
- Nourriture excessive ou insuffisante
- Sentiment de culpabilité et de désespoir

Si vos symptômes s'aggravent et s'accompagnent d'hallucinations, de confusion, de paranoïa ou de craintes de vous faire du mal ou de faire du mal à votre bébé, il se peut que vous souffriez d'une maladie rare appelée **psychose postnatale**. Appelez immédiatement le **911** pour obtenir de l'aide.

Ressources Postnatales et de Santé Mentale

Services du Massachusetts

Massachusetts Postpartum Support International Warm Line

Numéro vert offrant du soutien, des listes de conseillers locaux, des groupes de soutien et des informations. Les appels sont répondus dans les 24 heures.

Appelez: 866-472-1897

Visitez: www.psichapters.com/ma

Helpline pour la santé comportementale dans le Massachusetts (BHHL)

Disponible 24 heures sur 24, et peut fournir des services d'interprétation dans plus de 200 langues. La ligne met quiconque dans le Massachusetts en liaison avec un traitement ou des ressources en matière de santé mentale, de toxicomanie et de besoins sociaux liés à la santé. Qu'il s'agisse d'une question de routine ou d'une situation de crise, le BHHL peut vous aider.

Appelez ou envoyez un message: 833-773-2445

Discussion en ligne: www.masshelpline.com/contact

Ligne Parent Stress

Disponible pour les parents et les tuteurs qui souffrent de stress ou qui sont dépassés par les événements. Si vous avez besoin de parler à quelqu'un, la ligne Parent Stress est disponible 24 heures sur 24 et dispose de conseillers bénévoles formés qui offrent un soutien à la fois sympathique et dénué de jugement. Des services de traduction sont disponibles.

Appelez: 1-800-632-8188

Visitez: <https://parentshelpingparents.org>

SafeLink Massachusetts

Ligne téléphonique d'urgence consacrée à la violence domestique au niveau de l'État, avec des services de traduction disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Elle propose des plans de sécurité, du soutien aux survivants et des informations sur les refuges. Disponible dans plusieurs langues.

Appelez: 877-785-2020

Discussion en ligne: CasaMyrna.org/chat

Visitez: www.mass.gov/info-details/massachusetts-safelink-resources



Cette institution est un fournisseur d'égalité des chances.

Services Nationaux

Hotline nationale pour la santé mentale des mères

Service confidentiel disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 pour les femmes enceintes, les nouveaux parents et les personnes qui les soutiennent. Plus de 60 langues sont disponibles par le biais de services d'interprétation.

Appelez ou envoyez un message en anglais/espagnol : 1-833-852-6262

HelpLine du soutien postnatal international

Numéro vert pour obtenir des informations, du soutien et des ressources. Les appels et les textes sont répondus tous les jours de la semaine entre 8h00 et 23h00.

Appelez en anglais/espagnol: 1-800-944-4773 (4PPD)

Envoyez un message en anglais: 800-944-4773;

Envoyez un message en espagnol: 971-203-7773

Visitez: www.postpartum.net/get-help/psi-helpline

Alliance Nationale Pour Les Maladies Mentales

Fournit des informations, des ressources et du soutien.

Appelez: 800-950-6264

Envoyez un message: 62640

Visitez: www.nami.org

Lignes Nationales De Crise

Des lignes téléphoniques d'urgence sont disponibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, en anglais et en espagnol, pour accéder à des services de conseil d'urgence par téléphone.

Ligne nationale de crise par messagerie textuelle:

Envoyez un message HOME à 74174

National Lifeline nationale de suicide et de crise:

Appelez 988

