



# firstexposure.ca

## SANTÉ MENTALE PENDANT LA GROSSESSE ET L'ALLAITEMENT



### Santé mentale pendant la grossesse et l'allaitement

- Environ 1 personne enceinte et nouveau parent sur 5 éprouve des problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété
- Pendant la période post-partum, environ 4 personnes sur 5 ressentent les « baby blues ». Si les symptômes causent des difficultés ou ne s'améliorent pas, consultez votre prestataire de santé

### Suis-je plus à risque de troubles de santé mentale pendant la grossesse ou l'allaitement ?

- Les problèmes de santé mentale peuvent commencer avant la grossesse, pendant la grossesse ou dans les premiers mois après l'accouchement
- Le risque de développer des troubles de santé mentale pendant la grossesse n'est pas plus élevé qu'avant de tomber enceinte
- Les premiers mois après l'accouchement constituent une période à haut risque pour l'apparition de nouveaux troubles de santé mentale ou la rechute de troubles existants
- Les personnes marginalisées, racialisées, ayant des problèmes de santé mentale et/ou d'autres adversités sont à risque plus élevé
- Si vous pensez être à risque, assurez-vous de recevoir le soutien dont vous avez besoin



### Traitement pendant la grossesse et le post-partum

- Soutien par les pairs et auto-assistance guidée
- Thérapie
- Médicaments



### Puis-je continuer mes médicaments pendant la grossesse et l'allaitement ?

- De nombreux médicaments utilisés pour traiter les troubles de santé mentale ont été étudiés et peuvent être poursuivis pendant la grossesse
- Les décisions concernant le début ou la poursuite d'un médicament pendant la grossesse ou l'allaitement doivent être prises en collaboration avec un prestataire de soins de santé

**Si vous éprouvez des changements émotionnels pendant la grossesse et/ou le post-partum, parlez-en à votre prestataire de soins de santé pour obtenir le soutien et l'aide dont vous avez besoin.**

Pour plus d'informations, visitez <https://firstexposure.ca/sante-mentale-pendant-la-grossesse-et-lallaitement/> ou scannez le code QR.

**Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.**



**NOUS SUIVRE**



1st\_exposure



First Exposure



info@firstexposure.ca



1st\_exposure