

Santé émotionnelle

Le saviez-vous?

Votre santé mentale et physique revêt de l'importance et, plus encore, lorsque vous êtes enceinte. Vos préoccupations peuvent aller de l'anxiété suscitée par les changements que subit votre propre corps aux préoccupations que vous avez au sujet de la santé de votre bébé. Vous vous demandez peut-être si vous serez bonne mère ou si vous aurez assez d'argent pour combler les besoins de votre enfant. Soyez sans crainte! Vos préoccupations sont tout à fait naturelles et la plupart des futures mamans les partagent. De plus, votre corps subit d'énormes changements hormonaux qui peuvent perturber l'équilibre chimique du cerveau qui régule vos humeurs.

Voici quelques conseils utiles lorsque vous vous sentez tendue

- Commencez par vous faire du bien. Vous êtes occupée à former un bébé! Si quelqu'un offre de faire quelque chose pour vous, comme de porter vos sacs d'épicerie ou vous préparer une tasse de thé, acceptez!
- Reposez-vous quand vous en ressentez le besoin. La formation d'un bébé est un dur labeur et il se peut que vous ressentiez parfois de l'épuisement. Ce n'est pas le moment de couper sur votre sommeil. Faites une sieste.
- Assurez-vous de manger suffisamment les meilleurs aliments afin de nourrir votre bébé. Mangez régulièrement et buvez suffisamment d'eau.
- Faites suffisamment d'exercice physique. Discutez avec votre professionnel de la santé afin de déterminer l'activité qui vous conviendrait le mieux.
- Parlez de vos préoccupations à un ami ou une amie.
- Faites des pauses loin de vos autres responsabilités, rien que pour vous. Vous avez beaucoup de sujets de réflexion, alors faites une longue promenade, détendez-vous dans un bain chaud ou recroquevillez-vous sur le divan avec un bon livre.
- N'acceptez pas de responsabilités supplémentaires en ce moment. Vous en avez suffisamment. Dites non!
- Évitez, si possible, les gens et les situations qui vous stressent.

Si vous avez des troubles du sommeil, si vous ressentez une fatigue extrême, de l'angoisse, de l'irritabilité, des troubles de concentration, une tristesse persistante ou des sautes d'humeur fréquentes, parlez-en à votre professionnel de la santé. Une future mère sur dix vit une dépression, de légère à modérée, pendant la grossesse et vous pourriez être l'une d'elle. Votre médecin peut vous aider à surmonter ces difficultés.

Pour de plus amples renseignements

Programme sur la santé mentale de l'Agence de santé publique du Canada
<http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/sante-mentale/index.html>

Réseau canadien de la santé - un service d'information offert par l'Agence de santé publique du Canada et des organismes de santé réputés du pays.
<http://www.reseau-canadien-sante.ca/>

Foire aux questions

1. Je vais bien un moment et je fonds en larme l'instant suivant. Pourquoi mon humeur est-elle si changeante?

Les sautes d'humeur sont un élément normal de la grossesse. La grossesse déclenche un flux d'hormones diverses, telles que l'oestrogène et la progestérone. Ces hormones modifient les éléments chimiques du cerveau appelés les neurotransmetteurs qui, à leur tour, régulent l'humeur. L'instabilité émotionnelle peut se manifester à tout moment pendant la grossesse, mais elle est particulièrement fréquente au cours de la 6^e à la 10^e semaine et encore pendant le troisième trimestre, alors qu'un nouveau flux d'hormones prépare votre corps au travail et à l'accouchement.

2. Pourrais-je être déprimée?

C'est possible. Au moins une femme enceinte sur dix souffre de dépression à un moment ou l'autre de la grossesse. Consultez votre professionnel de la santé si vous manifestez au moins quatre des symptômes suivants pendant au moins deux semaines ou si l'un d'eux vous préoccupe particulièrement :

- troubles de la concentration;
- angoisse;
- irritabilité extrême;
- troubles du sommeil;
- fatigue extrême;
- tristesse persistante;
- manque d'intérêt pour les choses qui vous intéressaient auparavant;
- impression que plus rien n'est drôle ou agréable;
- changement considérable de l'appétit (à la hausse ou à la baisse).

3. Les relations sexuelles posent-elles un risque? Elles me font généralement du bien.

À moins que votre professionnel de la santé ne vous le déconseille précisément, les relations sexuelles pendant la grossesse ne posent aucun risque pour vous ou pour votre bébé. Les relations sexuelles ne peuvent pas faire de mal à votre enfant ni déclencher une fausse couche. Il se peut que les rapports sexuels vous intéressent même plus qu'avant votre grossesse. D'un autre côté, une libido réduite est, elle aussi, tout à fait normale. La plupart des couples retrouvent une vie sexuelle active au cours de la première année de la vie de leur enfant.

4. J'ai une vie très remplie. Je ne peux pas me permettre de ne pas être au mieux de ma forme. Puis-je continuer à vivre à mon rythme habituel?

Allez-y sans hésiter! N'oubliez pas cependant que votre corps change et que le développement rapide du corps de votre bébé a son propre calendrier. Vous ne pouvez pas vous attendre à ce qu'ils s'adaptent toujours à votre horaire de travail et à vos activités familiales et sociales. Il arrive que la biologie fasse obstacle aux projets. Vous pourrez avoir envie de dormir au moment où vous vous y attendrez le moins ou, encore, il peut y avoir des complications qui pourraient vous imposer le repos. Votre santé mentale dépendra de l'acceptation des changements que vous vivez et de la compréhension de ne pas pouvoir tout contrôler.