

La dépression chez les femmes enceintes et chez les mères : comment elle vous touche, vous et votre enfant

La dépression est une maladie qui influe sur la pensée, les actions et les sentiments. Environ 6 % des femmes vivront une dépression à un moment de leur vie. Ce nombre passe à environ 10 % (un cas sur dix) chez les femmes enceintes.

Les femmes sont plus vulnérables à la dépression pendant la grossesse et pendant les semaines et les mois suivant l'accouchement. Pendant la grossesse, les changements hormonaux peuvent agir sur les produits chimiques du cerveau et provoquer la dépression et l'anxiété. Il arrive que les femmes ne se rendent pas compte qu'elles sont déprimées. Elles peuvent penser présenter des symptômes de la grossesse ou « avoir les bleus », que bien des femmes ressentent après l'accouchement.

Il est également important de savoir que jusqu'à 10 % des pères vivent une dépression postpartum après la naissance d'un enfant.

La bonne nouvelle, c'est que la dépression se soigne. Lisez les signes énumérés ci-dessous et parlez à votre médecin si vous les ressentez. Informez votre partenaire et les membres de votre famille de ces signes pour qu'eux aussi en soient conscients.

Si vous n'allez pas chercher de l'aide, la dépression peut entraîner des problèmes, pour vous et votre bébé.

Quels sont les signes de dépression ?

La dépression peut se manifester lentement. Les symptômes sont différents pour chaque individu. Ils peuvent être légers, modérés ou graves. Les signes les plus courants sont :

- ✓ Les changements d'appétit, que ce soit de trop manger ou d'être peu intéressée par les aliments ;
- ✓ Les changements de sommeil, que ce soit d'avoir de la difficulté à dormir ou de trop dormir ;
- ✓ Le manque d'énergie ;
- ✓ Des sentiments de grande tristesse, de désespoir ou d'inutilité ;
- ✓ Les crises de larmes sans raison ;
- ✓ Le peu d'intérêt ou de plaisir pour les choses que vous aviez l'habitude de trouver agréables.
- ✓ Les nouvelles mères qui font une dépression peuvent avoir de la difficulté à s'occuper de leur bébé. Il se peut qu'elles ne veuillent pas passer de temps avec lui, et le bébé peut alors beaucoup pleurer.

Comment la dépression touche-t-elle les femmes enceintes ?

Si vous faites une dépression pendant votre grossesse, vous aurez peut-être de la difficulté à vous occuper de vous-même.

La dépression pendant la grossesse peut également entraîner :

- ✓ Une fausse couche ;
- ✓ Un accouchement avant la date prévue (prématurité) ;
- ✓ L'accouchement d'un petit bébé (de petit poids à la naissance).

Si la dépression n'est pas soignée pendant la grossesse, elle peut entraîner une dépression postpartum. La dépression postpartum est une maladie grave qui peut durer des mois après l'accouchement. Elle peut nuire aux liens que la mère crée avec son bébé.

Quelle est la différence entre les « baby blues » (syndrome du troisième jour) et la dépression postpartum ?

Le syndrome du troisième jour est une forme légère de dépression postpartum que ressentent de nombreuses mères. D'habitude, il se manifeste de 1 à 3 jours après la naissance et peut durer de 10 jours à quelques semaines. Lorsqu'elles ont ce syndrome, bien des femmes ont des sautes d'humeur : elles sont heureuses un instant et pleurent l'autre. Elles peuvent se sentir angoissées, confuses ou avoir de la difficulté à manger ou à dormir. Jusqu'à 80 % des nouvelles mères en souffrent. Le syndrome du troisième jour est très courant, et il disparaît de lui-même.

Environ 13 % des nouvelles mères subissent une dépression postpartum, qui est plus grave et dure plus longtemps. Vous y êtes plus vulnérable si vous avez des antécédents familiaux de dépression ou avez déjà fait une dépression.

Parmi les symptômes, soulignons :

- ✓ L'impression de ne pas être en mesure de vous occuper de votre bébé ;
- ✓ Une extrême anxiété ou des crises de panique ;
- ✓ La difficulté à prendre des décisions ;
- ✓ Un sentiment de grande tristesse ;
- ✓ Le désespoir ;
- ✓ L'impression d'avoir perdu le contrôle.

Personne ne connaît la cause exacte de la dépression postpartum. Si vous pensez en avoir les symptômes, il est important de chercher immédiatement de l'aide. La dépression postpartum doit être traitée. Parlez à votre médecin ou téléphonez à votre agence de santé publique ou à votre CLSC (au Québec).

Si je suis dépressive, est-ce que mes enfants en souffriront ?

La dépression peut se soigner. Toutefois, si elle ne l'est pas, vos enfants s'en ressentiront.

Les mères dépressives peuvent éprouver de la difficulté à s'occuper de leur bébé. Elles peuvent être aimante un instant, et froide le moment suivant. Elles peuvent ne pas réagir du tout à leur enfant ou y réagir de manière négative. Vos sentiments et votre comportement ont un effet sur votre capacité de vous occuper de votre enfant.

La dépression peut également nuire à l'attachement, qui est un aspect important du développement de votre enfant. L'attachement est un lien affectif profond que le bébé forme avec la personne qui s'occupe le plus de ses soins. Un attachement solide se crée tout naturellement. La mère répond aux pleurs de son bébé, lui donne ce qu'elle pense qu'il a besoin, qu'il s'agisse d'un boire, d'un changement de couche ou de câlins. Un attachement solide contribue à protéger le bébé du stress et constitue une partie importante de sa santé affective à long terme. Il permet au bébé de se sentir protégé et en sécurité et lui apprend à faire confiance aux autres.

Si vous êtes dépressive, vous pouvez éprouver de la difficulté à offrir de l'amour et des soins constants à votre bébé. Ce phénomène peut rendre l'attachement fragile, ce qui peut causer des problèmes plus tard pendant l'enfance.

La dépression de la mère touche différemment chaque enfant selon son âge :

Les bébés qui n'acquièrent pas un attachement solide peuvent :

- ✓ Éprouver de la difficulté à interagir avec leur mère (il se peut qu'ils ne veuillent pas être avec elle ou qu'ils se sentent contrariés lorsqu'ils sont avec elle) ;
- ✓ Éprouver des troubles de sommeil ;
- ✓ Présenter des retards de développement ;
- ✓ Avoir plus de coliques ;
- ✓ Être calmes ou devenir passifs ;
- ✓ Acquérir des habiletés ou atteindre les étapes du développement plus tard que les autres bébés.

Les tout-petits et les enfants d'âge préscolaire dont la mère est dépressive peuvent :

- ✓ Être moins indépendants ;
- ✓ Être moins susceptibles de socialiser avec d'autres ;
- ✓ Avoir plus de difficulté à accepter la discipline ;
- ✓ Être plus agressifs et destructeurs ;
- ✓ Ne pas réussir aussi bien à l'école.

Les enfants d'âge scolaire peuvent :

- ✓ Avoir des troubles de comportement ;
- ✓ Avoir des troubles d'apprentissage ;
- ✓ Être plus vulnérables aux troubles de déficit de l'attention avec hyperactivité (TDAH) ;

- ✓ Ne pas réussir aussi bien à l'école ;
- ✓ Être plus vulnérables à l'anxiété, à la dépression et à d'autres troubles de santé mentale.

Les adolescents dont les mères sont dépressives sont très vulnérables à divers problèmes, y compris une grave dépression, des troubles anxieux, des troubles des conduites, la consommation abusive d'alcool ou de drogues, un TDAH et des troubles d'apprentissage.

La dépression se guérit-elle ?

S'ils sont traités, la plupart des gens se remettent d'une dépression. Le traitement peut inclure au moins un des éléments suivants :

- ✓ **Un soutien social**, tels que des services communautaires ou l'éducation à l'art d'être parent ;
- ✓ **Une thérapie familiale** : faire participer d'autres membres de la famille à la thérapie, comme un partenaire ou des enfants. Ce peut être utile lorsque les enfants sont plus âgés ;
- ✓ **Une thérapie individuelle** : parler avec un médecin de famille, psychologue, un psychiatre, un travailleur social ou un autre professionnel ;
- ✓ **Des médicaments** : les médicaments les plus utilisés pour traiter la dépression sont les inhibiteurs spécifiques du recaptage de la sérotonine (ISRS).

Si je prends des antidépresseurs pendant ma grossesse, nuiront-ils à mon bébé ?

Vous pensez peut-être que vous devriez arrêter de prendre vos médicaments contre la dépression pendant la grossesse. Souvenez-vous que, non traitée, la dépression peut avoir de graves effets sur vous et sur votre bébé. Si vous prenez des antidépresseurs et que vous pensez devenir enceinte (ou que vous l'êtes déjà), parlez avec votre médecin avant d'arrêter de prendre un quelconque médicament.

Certains nouveau-nés auront des symptômes comme l'irritabilité, une respiration rapide, des tremblements ou de la difficulté à se nourrir si leur mère a pris des antidépresseurs pendant leur grossesse. Ces symptômes sont presque toujours légers et disparaissent rapidement, généralement dans un délai de deux semaines. Les problèmes graves sont très rares.

Après sa naissance, votre bébé sera maintenu en étroite observation pour vérifier s'il est en bonne santé. Les médecins et les infirmières s'assureront que vous êtes tous les deux bien avant de vous laisser rentrer à la maison. Vous aurez peut-être besoin d'être hospitalisés un ou deux jours de plus pour qu'ils soient bien certains que tout va bien.

Si je prends des antidépresseurs, est-ce que je peux allaiter mon bébé ?

L'allaitement procure de nombreux bienfaits pour la santé des bébés. Il contribue aussi au lien d'attachement entre la mère et son bébé.

Si vous prenez des antidépresseurs, de petites quantités seront transmises dans le lait maternel. Toutefois, les études révèlent que les enfants exposés à ces médicaments par le lait maternel n'ont pas eu de problèmes.

Même si vous prenez des antidépresseurs, vous pouvez allaiter votre bébé aussi longtemps que vous le désirez. Si vous arrêtez de prendre vos antidépresseurs pendant la grossesse, les symptômes de dépression peuvent refaire leur apparition.

Est-ce que je peux prendre des remèdes à base de plantes médicinales comme le millepertuis ?

On ne possède pas assez d'information sur le millepertuis pour affirmer qu'il est sans danger pour la femme enceinte ou qui allaite. Si vous êtes enceinte ou que vous allaitez, parlez avec votre médecin avant de prendre des remèdes à base de plantes médicinales.

Est-ce que je devrais faire autre chose ?

Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes décrits ci-dessus, il est très important que vous en parliez à quelqu'un. Au début, il peut être très difficile de s'occuper d'un nouveau bébé. Vous ne dormez probablement pas beaucoup, parce que vous tentez de répondre aux besoins de votre bébé en tout temps. Trouvez un ami, un membre de votre famille ou une autre personne en qui vous avez confiance pour s'occuper de votre bébé pendant de courtes périodes afin que vous puissiez vous reposer. Si on vous offre de l'aide, acceptez-la.

Il existe de nombreux programmes d'entraide pour les nouvelles mères. Parlez à votre médecin, à votre infirmière, à votre sage-femme ou prenez contact avec votre agence de santé publique ou votre CLSC (au Québec) pour obtenir la liste des services offerts dans votre région.