

Votre santé mentale compte!



Beaucoup vous diront que la grossesse et les premières semaines après la naissance sont les moments les plus réjouissants dans la vie d'une mère. Pourtant, cette croyance s'applique à très peu de femmes. En réalité, environ 10 à 13 % des femmes dans le monde souffrent d'un problème de santé mentale pendant la grossesse ou après l'accouchement (OMS 2016), et jusqu'à 80 % des femmes vivent une dépression postnatale, aussi appelée le « baby blues ».

Dans certains cas, les mères n'agissent pas normalement, ce qui peut avoir une incidence sur le développement de l'enfant. Si l'on tient compte de tous les facteurs, une grande attention doit être portée à la santé mentale des femmes enceintes et des nouvelles mères en raison de leurs vulnérabilités et de l'incidence directe qu'un trouble mental risque d'avoir sur le développement de l'enfant.

Votre santé mentale est aussi celle de votre bébé!

Dès la conception, vous tracez la voie au développement socio-affectif de votre bébé

- ◆ Le développement des émotions de votre bébé dépend de vos réactions.
- ◆ Lorsque votre bébé pleure, si vous intervenez avec délicatesse, vous apportez une influence positive à sa santé mentale, et vous lui donnez les bons outils pour qu'il puisse, plus tard et tout au long de sa vie, apprendre, bien se comporter et entretenir de bonnes relations.
- ◆ Une réaction cohérente et tendre aux comportements de votre bébé contribuera aussi au développement de sa confiance et l'amènera à se sentir en sécurité en votre présence. Ce type de relation est essentiel à l'avenir de votre bébé.



Connectez avec votre bébé!

Ce que vous vivez avec votre bébé établit les fondations du développement de son cerveau, de la conception à l'âge adulte.

- ◆ Dès la naissance, le cerveau de votre bébé peut établir plus d'un million de connexions neuronales à la seconde!
- ◆ Lorsque vous interagissez avec votre bébé et passez du temps avec lui, vous stimulez la création de ces connexions et renforcez celles qui existent déjà.
- ◆ Votre santé mentale a une grande influence sur votre capacité à réagir avec cohérence et délicatesse. Une mère heureuse et calme stimulera ces connexions, car elle donnera des soins attentifs et aura des interactions positives avec son bébé.



Le stress est néfaste!

Le stress durant la grossesse peut nuire au développement du fœtus et causer des troubles de développement dans les premières années.

- ◆ Lorsque vous ressentez un stress, votre corps transmet des messages chimiques et des hormones de stress à votre bébé.
- ◆ Le stress chronique peut nuire à votre façon d'apaiser votre bébé et d'interagir avec lui. Des interactions positives et continues avec votre bébé sont essentielles au développement de son cerveau.
- ◆ Il est important d'en tenir compte, et de prendre constamment conscience de vos pensées et de vos émotions – une mère sans stress donnera un bébé heureux et en santé!
- ◆ Si votre stress devient difficile à gérer, il est important de faire ce qu'il faut pour éviter le surmenage – prenez une pause, parlez-en à une personne de confiance, obtenez l'aide d'un professionnel, faites de l'exercice, ou pratiquez votre présence attentive! Lorsque vous prenez soin de vous, vous prenez aussi soin de votre bébé!



Pour résumer...

- ◆ Votre santé mentale est aussi importante que celle de votre bébé!
- ◆ Votre bébé est conscient de votre état de santé mentale et apprend des signes que vous manifestez – son bon développement dépend de vos réponses positives et réconfortantes à ses besoins.
- ◆ Cependant, vous obliger à intervenir avec attention à chacune des milliers d'occasions serait irréaliste – il faut une mère imparfaite pour bien élever un enfant! L'objectif est de faire preuve d'un bon parentage, et non pas d'incarner la perfection. C'est pourquoi il est important de vous consacrer des moments pour vous relaxer et profiter des joies de la maternité!



Lorsque vous développez et mettez en pratique des aptitudes d'adaptation saine avec soutien et pratique, vous avez une plus grande capacité à créer des liens avec votre bébé grâce à des soins adaptés et des interactions positives.

Si vous avez du mal à faire face à la situation ou si vous ressentez des sentiments fortement négatifs à l'égard de votre bébé ou de votre rôle en tant que parent, il est important que vous en parliez à votre médecin ou à un autre professionnel de la santé qui vous fait confiance.

