

Information sur le dépistage de la dépression pendant la grossesse et la période postnatale



Recommandation :

Lors des soins usuels, les cliniciens doivent porter attention à l'état de santé mentale des personnes.

Toutefois, le Groupe d'étude canadien sur les soins de santé préventifs déconseille le dépistage systématique de la dépression à l'aide d'un instrument standardisé, comme un questionnaire, chez toutes les personnes enceintes et en période postnatale (jusqu'à un an après l'accouchement).

Messages clés :

- La dépression durant la grossesse ou la période postnatale (jusqu'à un an) est un problème de santé grave, mais il existe des traitements efficaces.
- Lors des soins usuels, votre clinicien devrait s'informer de votre santé mentale et de votre bien-être, et pourrait vous poser des questions sur des symptômes liés à la dépression.
- Si vous recevez un diagnostic de dépression, votre clinicien vous proposera des ressources et des traitements qui pourraient vous aider.

1. En quoi consiste la dépression pendant la grossesse ou la période postnatale?

- Il s'agit d'un état dépressif qui peut avoir de lourdes conséquences chez les parents et le nourrisson.
- Les symptômes se manifestent pendant la grossesse ou dans les deux semaines après l'accouchement. En voici des exemples :
 - Idées suicidaires
 - Refus de s'occuper du bébé
 - Incapacité à accomplir ses tâches quotidiennes
 - Refus de côtoyer son partenaire

- Il arrive que les symptômes persistent et qu'on doive prescrire un traitement.

2. À quel point la dépression pendant la grossesse ou en période postnatale est-elle courante?

- La dépression chez les personnes enceintes ou en période post-partum est légèrement plus fréquente que chez les autres populations.
- Cependant, si elle se déclare durant cette période, la dépression peut nuire au bien-être des parents, au développement du nourrisson et au lien parent-enfant.

Outil pour les patients – FAQ

3. Qu'entend-on par « soins usuels » ?

- Les soins usuels devraient comprendre des discussions sur les antécédents de santé mentale, les symptômes actuels (le cas échéant) et le bien-être général.
- Durant cette période, votre clinicien vérifiera si vous souffrez de dépression.

4. Comment se traite la dépression ?

- La dépression post-partum se traite souvent avec des médicaments (antidépresseurs) et une thérapie verbale.
- L'activité physique régulière peut aussi aider.

5. Quelle est la différence entre le *baby blues* et la dépression post-partum?

- Il est normal et courant de vivre ce qu'on surnomme le *baby blues* quelques jours après l'accouchement.
- On ressent alors de la tristesse, de l'anxiété ou de la colère envers son bébé ou son partenaire. D'autres symptômes peuvent se manifester : crises de larmes inattendues, difficulté à dormir ou perte d'appétit.
- Cet état est principalement causé par les changements hormonaux significatifs après l'accouchement, le manque de sommeil et le stress accru.
- Les symptômes s'améliorent souvent en l'espace d'une ou deux semaines sans traitement.
- La dépression post-partum et le *baby blues* ont de nombreux symptômes en commun, mais la première peut être beaucoup plus intense et nécessite un traitement.

6. Qu'est-ce que le dépistage?

- Le dépistage s'effectue au moyen d'un test qui vise à déterminer si vous risquez davantage d'être atteinte d'un problème de santé.
- Dans ce contexte, il s'agit généralement d'une série de questions avec des scores associés aux réponses.

- Quand les scores sont élevés, on suggère de passer d'autres tests pour confirmer le diagnostic et déterminer le traitement.
- Rien ne montre que le dépistage de la dépression chez les personnes enceintes ou en période post-partum donne de meilleurs résultats que les discussions sur le bien-être et la santé mentale avec son clinicien.

7. Sans dépistage, comment saurai-je si je souffre de dépression post-partum?

- Lors des soins usuels, les cliniciens devraient s'informer de la santé mentale et du bien-être.
- Il est primordial de parler à votre clinicien de vos préoccupations en santé mentale avant, pendant et après l'accouchement.
- Le clinicien utilisera alors de son jugement clinique pour décider s'il faut d'autres évaluations, au lieu de simplement se fier à un score de dépistage.

Communiquez avec votre clinicien si vous ne vous sentez pas bien ou si vous avez des questions. N'attendez PAS votre prochain rendez-vous.

Voici quelques ressources utiles :

- [Service de prévention du suicide du Canada](#)
Téléphone : 1 833 456-4566 | Texto : 45645
- Québec : 1 866 277-3553
- [Postpartum Support International](#)
- [Your Life Counts](#)

