



# Les parents

Y'a personne de parfait

## Vos sentiments après la naissance de votre bébé

**Une naissance est un changement.** La naissance de votre bébé présentera des défis dans votre vie : manque de sommeil, changement de votre rôle dans la famille, besoins accrus de votre partenaire en soins et en attention, sentiment de ne pas être capable de faire tout ce que vous voulez et contraintes financières.

**Certains pères peuvent souffrir de dépression postpartum.**

Vous vivrez différentes émotions après la naissance de votre bébé, comme de la joie, de l'amour et du dévouement. Toutefois, si vous souffrez de dépression postpartum, vous ressentirez peut-être de la tristesse, de la colère, de l'irritabilité ou du désespoir. Vous remarquerez aussi un changement dans vos habitudes de sommeil et d'alimentation.

La dépression postpartum peut avoir une influence sur de nombreux aspects de votre vie, comme vos relations avec votre partenaire ou votre bébé. Vous pouvez ne pas vous en rendre compte jusqu'à ce que votre

enfant ait presque un an. Passer du temps à prendre soin de la mère de votre bébé est important, mais cela peut vous amener à vous négliger. Votre relation avec votre partenaire peut alors devenir tendue, distante et conflictuelle.

Vous pouvez aussi avoir de la difficulté à créer un lien avec votre bébé, à en prendre soin ou à jouer avec lui. Il peut être difficile d'admettre que vous vous sentez mal par rapport à votre bébé. Vous pouvez vous sentir coupable de ne pas vouloir passer du temps en famille.

Même si c'est important que vous soyez impliqué et que vous soyez responsable de votre famille dès le départ, vous devez trouver des façons de prendre soin de vous.



**Obtenez du soutien.** Si vous pensez souffrir de dépression postpartum, il est important de parler à quelqu'un de ce que vous ressentez. Tournez-vous vers votre partenaire, vos amis, votre famille ou votre fournisseur de soins pour obtenir de l'aide. Consultez. Pensez à la médication si votre fournisseur de soins pense que c'est adéquat pour vous.

Parfois, le « baby blues » ne passe pas, et les mères peuvent aussi souffrir de dépression postpartum. Il est important de la soutenir et d'obtenir de l'aide de votre fournisseur de soins au besoin.

**i** **Être attentif à vos émotions est bon pour vous et votre enfant. Cela peut vous aider à être un meilleur père.**

Pour plus d'information sur *Y'a personne de parfait*, ou pour télécharger ce document, veuillez lancer une recherche utilisant « *Y'a personne de parfait - Fiches de renseignements* » sur [Canada.ca](http://Canada.ca).



Agence de la santé  
publique du Canada

Public Health  
Agency of Canada

Canada



L'Agence de la santé publique du Canada tient à reconnaître la collaboration et l'expertise de l'organisme Réseau Papa Canada ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) et de son réseau national dans la conception des fiches de renseignements *Y'a personne de parfait* à l'intention des pères.