



CHU
Sainte-Justine
Le centre hospitalier
universitaire mère-enfant

Université
de Montréal

DÉPISTER ET SOUTENIR LES TROUBLES DE SANTÉ MENTALE DURANT LA PÉRIODE PÉRINATALE

VALÉRIE SAMSON, CADRE CONSEIL EN SCIENCES INFIRMIÈRES



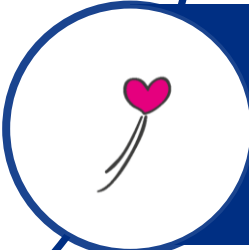
10 février 2023

DIVULGATION DES CONFLITS D'INTÉRÊTS

Aucun conflit d'intérêt
à déclarer



Objectifs

-  Partager les enjeux associés à la transition à la parentalité
-  Explorer la promotion et la prévention des troubles de santé mentale périnatale
-  Présenter le projet Grande Ourse

La transition à la parentalité

Devenir parent : une importante étape développementale

Implique de grands changements et de grands bouleversements

- Physiologiques et corporels
- Psychologiques
- Interpersonnels et sociaux



Changements physiologiques et corporels

- Fluctuations hormonales
- Changements physiologiques
- Modifications de l'image corporelle
- Ressentis face à la grossesse



Changements psychologiques



- Changement identitaire
- Redéfinition des priorités, des attentes et des besoins
- Vulnérabilité psychologique
- La parentalité idéalisée
- L'enfant rêvé et celui qu'on met au monde

Changements sociaux et interpersonnels

- Devenir parent aujourd'hui
- Quand $1 + 1 = 3$
- Dépendance et interdépendance au sein du couple
- Couple parental
- L'influence du modèle parental reçu



Lorsque ça ne se passe pas comme prévu...

- Complications de grossesse et/ou d'accouchement
- Accouchement traumatique
- Naissance prématurée
- Hospitalisation prolongée du nouveau-né



Facteurs de risque

- Histoire antérieure de trouble mental
- Histoire familiale de trouble mental
- Histoire obstétricale vécue comme traumatisante
- Deuil périnatal complexe
- Stratégies d'adaptation inefficaces
- Réseau de soutien absent, limité ou inadéquat
- Relations familiales ou conjugales conflictuelles
- Migration
- Grossesse multiple
- Grossesse non planifiée

Enquête sur la santé mentale maternelle au Canada



7085 participantes

- 1 mère sur 3 dit être inquiète par rapport à sa santé mentale
- 23% des femmes présentent des symptômes anxieux ou dépressifs

Quelques prévalences

Dépression périnatale

Mère 12 % – 15 %

Partenaire 10 %

Partenaires de même sexe

Parents adoptifs

Anxiété périnatale

Anténatale 11 % – 23 %

Post natal 9 % – 21 %

TAG 6%

Syndrome de stress post traumatique

3 % – 6 %

L'anxiété et les troubles de l'humeur durant la période périnatale

- Communs en période périnatale
- Morbidité et mortalité associée
- Répercussions importantes

Et pourtant ...

Symptômes dépressifs

ET/OU

Symptômes somatiques de la grossesse
Expérience normale de la maternité

ACOG, 2018

Bauer, 2020

BC Reproductive Mental Health Program, 2014

Dagher, 2021

Les barrières

Des parents

- Désirabilité sociale
- Crainte d'être stigmatisés, jugés ou incompris
- Crainte qu'on doute de leur compétence parentale
- Crainte que leur enfant leur soit retiré

Des intervenants

- Manque de connaissances
- Leur propre malaise d'aborder le sujet
- Le manque de temps pour adresser ces enjeux
- Le manque de ressources disponibles

Les répercussion possibles

- Alimentation déficiente
- Impact sur le suivi obstétrical
- Atteintes dans les capacités sociales et personnelles
- Légère augmentation du risque de fausse couche
- Accouchement prématuré
- Faible poids à la naissance

Fowles 2012

Ben-Sheetrit et al, 2018

Grigoriadis et al, 2017

Palladino, 2011

Les répercussions possibles

- ↓ du taux d'allaitement
- ↓ de la réponse de la mère envers les besoins de l'enfant
- Atteintes à la relation mère-enfant
- Difficulté sur le plan du développement cognitif et langagier
- Troubles affectifs et comportementaux
- ↑ dépression et anxiété, ↑ agressivité et des problèmes de comportement chez l'enfant et l'adolescent

Grigoriadis, 2013

Field et al, 2006

Field, 2020

Sohr-Preston et al, 2006

Van den Bergh, 2020

« Qu'elle soit légère, transitoire ou sévère, la détresse psychologique des parents ne devrait jamais être ignorée compte tenu des répercussions potentielles sur leur santé et celle des enfants »

ABCdaire suivi collaboratif des 0-5 ans
(2016)



Prendre soin de la santé mentale

Promotion

Prévention

Prise en charge



Promotion de la santé mentale périnatale positive

- Promouvoir le bien-être et améliorer les facteurs de protection
- **Outils visant à favoriser la santé mentale positive** des parents et futurs parents pendant la période périnatale.
 - Outil pour sensibiliser les **intervenants** en périnatalité sur la promotion de la santé mentale
 - Outil à l'intention des **parents et des futurs parents**, visant à favoriser leur santé mentale, notamment en renforçant les compétences personnelles et sociales qui y sont contributives
- Échéance prévue : octobre 2023

Dépistage de la dépression périnatale

- Dépistage systématique de la dépression périnatale

AAP, 2010; ACOG, 2018; NICE, 2014; RANZCOG, 2018

- Bénéfices cliniques du dépistage de la dépression périnatale

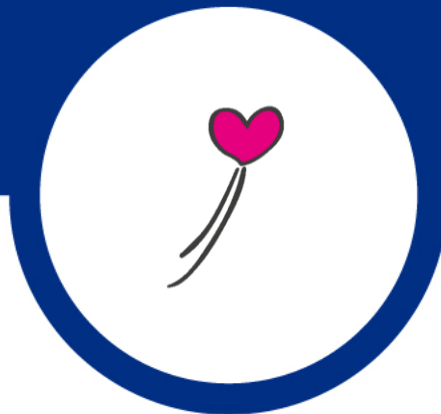
Elisei, 2013; Giardinelli, 2012; Kending, 2017; O'Connor, 2016; Rafferty, 2019

- Dépistage universel controversé

Cook, 2023; Lang, 2022

Parler de santé mentale durant la période périnatale

LE PROJET GRANDE OURSE



Les objectifs du projet Grande Ourse

- Assurer la prise en charge globale de femmes
- Rendre plus harmonieuse la transition à la parentalité
- Réduire les conséquences possibles tant pour la femme, le couple et le développement de l'enfant

Notre approche

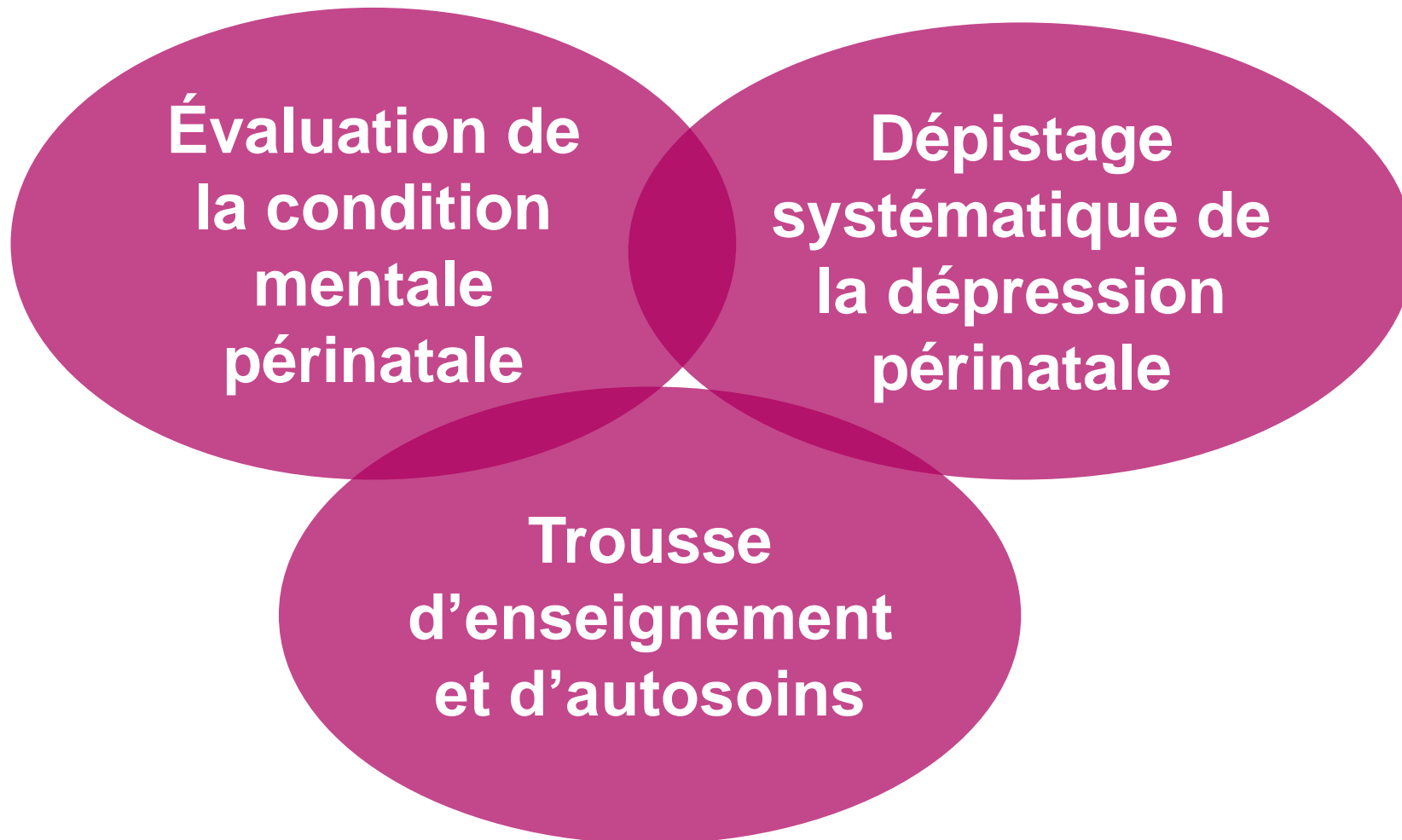
- Transversale à la trajectoire mère-enfant
- Équipe multidisciplinaire en obstétrique et psychiatrie périnatale
 - Psychiatre
 - Obstétricien/gynécologue
 - Infirmière
 - Travailleuse sociale
 - Psychologue
- Réviser les trajectoires de soins et de services
- Optimiser le rôle de l'infirmière

(Oser) Parler de santé mentale

- Une responsabilité collective
- Opportunité pour adresser le bien-être émotif
- Ouvrir la discussion



Le projet Grande Ourse



L'évaluation de la condition mentale périnatale



Rehaussement des connaissances et des compétences des infirmières

- Formation *e-learning* accréditée et obligatoire
- Développement d'outils cliniques
- Accompagnement et soutien

Le dépistage systématique de la dépression périnatale

Échelle d'Édimbourg

- Auto-rapporté
- 10 questions
- Outil validé et reconnu
- Contexte obstétrical
- Plusieurs langues
- Anxiété, dépression et risque suicidaire

1

Période anténatale
Entre 16 et 20 semaines

2

Période postnatale
Entre 6 et 8 semaines

3

Selon jugement clinique



Évaluation de la condition mentale périnatale

- Éléments d'évaluation
- Facteurs de risque
- Facteurs de protection
- Résultat à l'échelle d'Édimbourg

Trousse d'enseignement et d'auto-soins

Le bien-être en période périnatale

Trousse de soutien



Volet informatif et fiche pratique

La santé mentale durant la période périnatale

(pendant et après la grossesse)

Vous attendez un enfant. Toutes nos félicitations ! Attendre, mettre au monde un enfant et devenir parents sont des événements marquants dans une vie. Ce document vise à vous informer et à vous donner des conseils pratiques afin de prendre soin de votre santé mentale pendant la grossesse.



Sois ta bonne étoile

S'engager à être sa bonne étoile, c'est prendre soin de soi. Sans pression, sans obligation, simplement pour se sentir mieux. Qui de mieux placé que vous pour savoir ce qui vous fait du bien?

Prendre du temps pour moi

Pratiquer des activités agréables permet de tendre vers l'équilibre, ce qui est encore plus vrai lorsqu'on ressent du stress. Vous avez le pouvoir de choisir de faire certaines activités agréables. Ainsi, vous pouvez, en quelque sorte, changer votre humeur et une petite partie de votre vie.

Prendre soin de moi

Prendre soin de vous avec compassion et bienveillance veut dire être attentive à ce que vous vivez, sans juger vos pensées ou vos sentiments. En accueillant ce que vous ressentez avec bienveillance, vous vous offrez un soutien émotionnel comme vous le feriez avec un proche.

Être bien entourée

Demander ou accepter de l'aide n'est pas toujours facile, mais peut faire une grande différence tant durant la grossesse qu'à la suite de celle-ci. En désignant les personnes qui peuvent vous aider, il sera plus facile de savoir sur qui compter en cas de besoin.

Comment vous sentez-vous actuellement?

Par exemple: heureux, calme, combiété, bien, triste, découragé, irritable, en colère, dépassé

Soutien pratique et concret

Pour les tâches ménagères, les achats, les responsabilités parentales ou autres

Nom:

Tel.:

Nom:

Tel.:

Que diriez-vous à votre meilleure amie si elle se sentait comme vous vous sentez actuellement?

Soutien émotif

Quelqu'un avec qui je peux parler, partager mes émotions sans filtre, qui m'accueille sans me juger

Nom:

Tel.:

Nom:

Tel.:



Trousse d'enseignement et d'auto-soins

Lors de la première visite de grossesse

**La santé mentale
durant la période périnatale**
(pendant et après la grossesse)

**Selon évaluation de la
condition mentale**

**La santé mentale périnatale:
quand ça va moins bien...**

**Avant le congé suivant
l'accouchement**

**La santé mentale périnatale
quand on devient parent**

Indicateurs de mesure

- Satisfaction de l'expérience clientèle;
- Satisfaction des professionnels en lien avec les soins et services en santé mentale périnatale;
- Satisfaction des partenaires (équipe multidisciplinaire) en lien avec le travail de collaboration;
- Volumétrie des demandes de consultation;
- Opportunités de rayonnement quant au partage de l'expertise du CHU Sainte-Justine en santé mentale périnatale.



« *Our silence causes stigma and shame* »

Maternal Mental Health Research Collaborative (2019)

Valérie Samson, inf. M Sc.
Centre d'excellence en médecine foeto-maternelle
CHU Sainte-Justine
valerie.samson.hsj@ssss.gouv.qc.ca



Références

American Academy of Pediatrics (2019) Incorporating recognition and management of perinatal depression into pediatric practice. Policy Statement. 142 (1).

American College of Obstetricians and Gynecologists (2018). Screening for perinatal depression - Committee Opinion no. 757. Obstet Gynecol. (132)5: 208-212.

Bauer, M (2020). La dépression périnatale : un trouble sous-estimé. Tiré du site <https://www.ordrepsy.qc.ca/-/la-d%C3%A9pression-p%C3%A9rinatale-un-trouble-sous-estim%C3%A9> le 19 mai 2022

BC Reproductive Mental Health Program & Perinatal Services BC. Best Practice Guidelines for Mental Health Disorders in the Perinatal Period. 2014.

BC mental health & substance use services, Provincial Health Services Authority & Perinatal Services BC. Consensus statement. Screening for depression in the perinatal period in BC. Revisited. 2014

Ben-Sheetrit et al (2018) Psychiatric disorders and compliance with prenatal care : A 10-year retrospective cohort compared to controls. Eur Psychiatry; 49; 23-29.

Caroben, G, & Stikarovska, I. (2023). Transition à la parentalité. Présentation faite dans le cadre de la session ECHO santé mentale périnatale du CHU Ste-Justine. 31 janvier 2023.,

Cheng, C. Y., Chou Y. H., et al. (2021). Trends of Perinatal Stress, Anxiety, and Depression and Their Prediction on Postpartum Depression. Int J Environ Res Public Health 18(17).

Cook, L. J, Shea, A. & St-André, M. (2023). Troubles de santé mentale périnataux : agissons maintenant, ensemble. Editorial. JOGC.

Cox, E. (2021). Women's Mood Disorders. A clinical guide to perinatal psychiatry.

Dagher, R. K., Bruckheim, H. E. et al (2021) Périnatal depression : challenges and opportunities. Journal of women's health; 30(2); 154-159.

Références

- Elisei, S., E. Lucarini, et al. (2013). Perinatal depression: a study of prevalence and of risk and protective factors." *Psychiatr Danub* 25 Suppl 2: S258-262.
- Fairbrother, N., P. Janssen, et al. (2016). Perinatal anxiety disorder prevalence and incidence. *J Affect Disord* 200: 148-155.
- Fairbrother, N., A. H. Young, et al. (2017). The prevalence and incidence of perinatal anxiety disorders among women experiencing a medically complicated pregnancy. » *Arch Womens Ment Health* 20(2): 311-319
- Fawcett, E. M., Fairbrother, N., Cox, M. L., White, I. R. & Fawcett, J. M. (2019) The prevalence of anxiety disorders during pregnancy and the postpartum period : a multivariate bayesian meta-analysis. *J Clin Psychiatry*. 80(4) 18r12527
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M. (2006) Prenatal depression effects on the fetus and newborn: a review. *Infant behavior & development* 29; 445-455.
- Fowley, E.R et al (2012) Stress, depression, social support and eating habits reduce diet quality in the first trimester in low-income women – a pilote study. *J Acad Nutr Diet*, 112 (10): 1619-25.
- Gavin, N.I., & Swinson, T. (2005). Perinatal depression a systematic review of prevalence and incidence. *Obstetrics and Gynecol*; 106; 1071-83.
- Giardinelli, L., A. Innocenti, et al. (2012). Depression and anxiety in perinatal period: prevalence and risk factors in an Italian sample." *Arch Womens Ment Health* 15(1): 21-30.

Références

- Grigoriadis, S., E. H. VonderPorten, et al. (2013). The impact of maternal depression during pregnancy on perinatal outcomes: a systematic review and meta-analysis." *J Clin Psychiatry* 74(4): e321-341.
- Grigoriadis et al (2017) Perinatal suicide in Ontario, Canada : a 15-year population-based study. *CMAJ*. 189; E1085-92.
- Grigoriadis, S., L. Graves, et al. (2018). Maternal Anxiety During Pregnancy and the Association With Adverse Perinatal Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis." *J Clin Psychiatry* 79(5).
- Grussu, P., I. Lega, et al. (2020). Perinatal mental health around the world: priorities for research and service development in Italy." *BJPsych Int* 17(1): 8-10.
- Howard, L., Megnin-Viggars, O., Symington, I., Pilling, S. On the behalf of the guideline development group (2014). Antenatal and postnatal mental health: summary of update NICE guideline. *BMJ*; 349; g7394.
- Kendig, S., J. P. Keats, et al. (2017). Consensus Bundle on Maternal Mental Health: Perinatal Depression and Anxiety." *Obstet Gynecol* 129(3): 422-430.
- Lang, E et al (2022). Recommendation on instrument-based screening for depression during pregnancy and the post partum period. *CMAJ*, 25. 194: 981-989.
- Létourneau, N. Dennis, C. L., Cosic, N. & Linder, J. (2017) The effect of perinatal depression treatment for mothers on parenting and child development: a systematic review. *Depression & Anxiety*.

Références

National Institute for Health and Care Excellence (2018). Antenatal and postnatal mental health.

O'Connor, E., Rossom, R., Henninger, M., Groom, H.C., & Burde, B. U. (2016) Primary care screening for and treatment of depression in pregnant and postpartum women. Evidence report and systematic review of the US Preventive Services Task Force. JAMA, 315 (4) , 388-406

O'Hara, M. W. & McCabe, J. E. (2013). Postpartum depression: current status and future directions. Annual review of clinical psychology. 9. 379-407.

Oates, M. (2018). Suicide : the leading cause of maternal death. The british journal of psychiatry. (183(4) 279-281.

Palladino, C.L., Singh, V., Campbell, J., Flynn, H., and Gold, K.J. (2011). Homicide and suicide during the perinatal period : findings from the National Violent Death Reporting System. Obstete Gynecol; 118; 1056-1063.

Rafferty, J., G. Mattson, et al. (2019). Incorporating Recognition and Management of Perinatal Depression Into Pediatric Practice." Pediatrics 143(1).

Royal Australian and New Zealand College of Obstetricians and Gynaecologists (2012). Mental health care in the perinatal period

Schmied, V. et al (2013). Maternal mental health in Australia and New Zealand : a review of longitudinal study. Women and birth. 26(3), 167-178.

Sorh-Preston, S.L. & Scaramella, L. V. (2006). Implications of timing of maternal depressive symptoms for early cognitive and language development. Clin Child Fam Psychol Rev. 9 (1) ; 65-83.

Références

Statistique Canada en collaboration avec l'Agence de Santé Publique du Canada (2019). Santé mentale maternelle au Canada. Le Quotidien.

Underwood et al, 2016. A review of longitudinal studies on antenatal and postnatal depression. Arch Womens Ment Health. 19;711-720

US Preventive Service Task Force (2019). Intervention to prevent perinatal depression. JAMA. 321(6). 580-587

Van den Bergh, B. et al (2020). Prenatal development origins of behavior and mental health : the influence of maternal stress in pregnancy. Neuroscience & biobehavioral reviews. 117; 26-64