

Guide de la santé mentale des nourrissons et des jeunes enfants (SMNJE) pour les professionnels : La santé mentale périnatale et parentale

Voici ce que l'on connaît sur la santé mentale périnatale et parentale :

- « *Il faut un village pour élever un enfant.* » Il nous incombe donc à tous d'appuyer les pratiques parentales.
- La famille, les amis, la culture et la société ont des effets sur la capacité d'un adulte à interagir avec les enfants de façon positive;
 - Ce cercle de soutien est à la base de la croissance et du développement optimaux de l'enfant et de sa capacité à bâtir des relations saines pendant toute sa vie.
- Le parent ou tuteur peut éprouver toute une gamme d'émotions et connaître toute une série d'expériences pendant la grossesse et après la naissance.
- La santé et le bien-être en général du parent ou tuteur influencent le développement de l'enfant.

En tant que professionnel(le) et en tenant compte des déterminants sociaux de la santé, voici comment favoriser une bonne santé mentale périnatale et parentale :

- Discuter de la façon dont le parent ou tuteur s'adapte à la situation et parler de son réseau de soutien.
- Examiner si le futur parent ou tuteur a accès aux soins de santé primaires.
- Trouver des possibilités pour le parent ou tuteur d'établir des liens avec des réseaux de soutien formels et informels (collectivité, voisins, ressources, groupes).
- Dépister la présence de troubles de l'humeur post-partum et d'autres facteurs de risque (p. ex., usage de substances) qui peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale périnatale et parentale et référer au besoin.

Où trouver des renseignements supplémentaires?

- [Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants : Santé mentale](#)
- [Soins de nos enfants : Grossesse et bébés](#)
- [Meilleur départ](#)
 - [Ressources sur la santé mentale](#)
 - [La vie avec un nouveau bébé](#)
 - [Ressources sur la santé prénatale et postnatale](#)
 - [Programme d'éducation prénatale](#)
- [Agence de la santé publique du Canada : Déterminants sociaux de la santé](#)

Où trouver du soutien?

- [Être parent à Ottawa : Grossesse](#) et [Vie avec un nouveau bébé](#)
- [Centre de ressources pour parents](#)
- [211 Ontario](#)
- [Navigation communautaire de l'Est ontarien](#)
- [Services et ressources de santé mentale et Santé liée à la consommation de substances](#)

Références :

- [Harvard University, Center on the Developing Child: The Foundations of Lifelong Health are Built in Early Childhood](#)
- [Promotion de la santé mentale de la petite enfance](#)