

Autour de la naissance quand tout n'est pas si simple...

Le mal-être et la dépression périnatale peuvent affecter les parents durant la grossesse ou l'année suivant l'accouchement, sans distinction de sexe. Souvent déclenchée sans raison apparente, elle ne traduit pas une faiblesse de caractère. Les parents peuvent se sentir coupables de ne pas être heureux, malgré le désir d'avoir un enfant. Si elle n'est pas traitée, la dépression entraîne des souffrances familiales et des conséquences graves.

Je suis triste, je pleure souvent et certains jours, je n'ai même pas envie de rentrer chez moi ou de m'occuper de mon bébé...

Ce que je ressens n'est pas normal, si j'en parle, personne ne va comprendre.

Je viens d'avoir un bébé, je n'ai pas le droit d'être triste/de me plaindre

Je ne sais pas m'occuper de mon bébé, je le sais, je le sens, je suis nul.le...



Les professionnels en mesure de vous aider :

parlez-en !

Médecin traitant, gynécologue-obstétricien, pédiatre, sage-femme, puéricultrice, psychologue, pédopsychiatre et psychiatre, conseillère en lactation...



Les lieux où vous adresser :

Maternité, Hôpital, PMI, CPP, CMP, Cabinet libéral



Les associations ressources :

Maman Blues : Site internet : www.maman-blues.fr

- Mail : mamanblues42sud@gmail.com
- Association non médicale de soutien, d'écoute et d'entraide entre mères ayant connu la difficulté maternelle

Association Allo Parents-bébé

- Site internet : www.enfance-et-partage.org
- 0 800 00 34 56 Service et appel gratuit pour les parents inquiets dès la grossesse et jusqu'aux trois ans de l'enfant, géré par des professionnels de la petite enfance qui orientent vers des professionnels de secteur si besoin

Numéro national de prévention du suicide

- **31 14** : Numéro d'appel, gratuit, accessible 24h/24 et 7j/7 en tout point du territoire national, qui permet la prise en charge des personnes ayant des idées suicidaires et de leur entourage, depuis les premières idées jusqu'à la crise suicidaire

Un moment d'échange privilégié : **l'entretien postnatal précoce.**

Prenez rendez-vous avec votre sage-femme ou votre médecin !



Scannez le code QR pour évaluer votre état de santé grâce au test EPDS.

Vos contacts :



Les professionnels qui vous accompagnent pendant la grossesse ou après la naissance de votre enfant sont sensibilisés à ces questions, vous pouvez leur en parler.



A l'arrivée d'un enfant, quand les papas ne vont pas bien

Entre 10 et 20% **des pères français traversent des dépressions post-partum à la naissance de leur enfant**. La dépression des pères est encore largement méconnue du grand public et des professionnels de santé. Si vous vivez un mal-être parental, n'hésitez pas à en parler à un professionnel.



Où trouver de l'aide ? A qui en parler ?



Les professionnels en mesure de vous aider : **parlez-en !**

Médecin traitant, gynécologue-obstétricien, pédiatre, sage-femme, puéricultrice, psychologue, psychiatre et pédopsychiatre, conseillère en lactation...



Les lieux où vous adresser :

Maternité, Hôpital, PMI, CPP, CMP, Cabinet libéral

Dispositifs dans la Loire

Préparation à la naissance pour les pères : la grossesse, l'accouchement, le couple et la place du père.

Quelques facteurs de risques :

- Une dépression ante ou post-partum de la conjointe ;
- Une grossesse ou un accouchement compliqué ;
- Une pathologie psychiatrique préexistante à la grossesse ;
- Un traumatisme durant l'enfance ;
- Un rapport compliqué aux parents ;
- Une vie de couple tendue ;
- Une séparation ;
- Une situation sociale précaire ;
- Un travail stressant ou fatigant ;



Scannez le code QR pour évaluer votre état de santé grâce au test EPDS.

Vos contacts :



Les professionnels qui vous accompagnent pendant la grossesse ou après la naissance de votre enfant sont sensibilisés à ces questions, vous pouvez leur en parler.

