

Aujourd'hui, **1 femme sur 6** souffre d'une **Dépression Post Natale**

Des troubles du sommeil, une absence de plaisir, un sentiment de culpabilité ou d'angoisse peuvent être des signes d'alerte

L'autre parent peut aussi traverser une **Dépression Post Natale**



Liens utiles :

<https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

<https://www.maman-blues.fr/>

<https://www.perinat-normandie.fr>



Les professionnels en mesure de vous aider :

Médecin traitant, gynécologue-obstétricien,
sage-femme, puéricultrice, psychologue,
pédopsychiatre, psychiatre

Les lieux où vous adresser :

Maternité, PMI*, CPP*, CMP*, CMPEA*, cabinet libéral

Un moment d'échange privilégié
L'entretien postnatal précoce.
Pensez-y...

Réseau de Périnatalité de Normandie
contact@perinat-normandie.fr

Vos contacts :



**Protection Maternelle et Infantile, Centre Périnatal de Proximité, Centre Médico-Psychologique, Centre Médico Psychologique pour Enfants et Adolescents*



Dépression Post Natale ?

Ne pas jeter sur la voie publique - Version 1.00-18/04/2024

"Devenir parents ce n'est pas si facile"

Le **babyblues** est une phase d'adaptation au rôle de maman et il est de courte durée

Si des troubles émotionnels persistent **au-delà de 10 jours** : c'est peut-être une **Dépression Post Natale**

Cette dépression peut avoir commencé pendant la grossesse ou débiter à tout moment, jusqu'à 1 an après la naissance



"Ils seraient mieux sans moi"

"Je ne comprends pas mon bébé"

"Je ne ressens rien"

"Tout le monde y arrive sauf moi"

"Tout va bien et pourtant...!!!"



"Il pleure tout le temps avec moi"

"J'ai honte et je me sens seule"



Vous n'êtes pas seule, des professionnels sont là pour vous aider. Prenons soin de vous ensemble !