

A qui faire appel dans notre secteur ?

Maternité de Mantes-La-Jolie :

01 34 97 40 00

Poste 3358 ou 3354 ou 3369

Psychologue de la maternité :
marina.caux@ght-yvelinesnord.fr

Consultations mère-bébé du CMPI:

Nathalie Rio (psychologue) et Laetitia Odifredi
(éducatrice)

01 34 77 26 90

222, boulevard du Maréchal Juin
78200 Mantes-la-Jolie

consultation.mb.chfg@ght-yvelinesnord.fr

Sage-femme de PMI de Mantes-la-Jolie:

01 30 836 100

Mais également les sage-femmes en libérale,
médecins...



Nous sommes là pour vous accompagner.



Centre Hospitalier François Quesnay
2 Boulevard Sully
78200 Mantes-La-Jolie
01 34 97 40 00

S'informer sur la dépression du post-partum



CENTRE HOSPITALIER FRANÇOIS QUESNAY
MANTES-LA-JOLIE

L'arrivée d'un bébé dans une famille bouleverse toute la vie. De cet événement très heureux naît un grand nombre de chamboulements ; votre corps a changé, vos pensées sont tournées vers le bébé, et vous devenez parents.



Ces bouleversements peuvent vous procurer de la joie et de l'amour, mais également de la peur, de l'inquiétude, et de la remise en question. Ces émotions, très fortes lors de l'accouchement et les jours qui suivent, peuvent vous faire ressentir le **baby-blues** (vous pleurez davantage, le sommeil est difficile pour vous) qui s'arrête rapidement au bout de quelques jours.



Il est important de pouvoir parler, avec votre partenaire, votre entourage et/ou l'équipe soignante, de vos émotions afin d'être soutenue et rassurée dans vos premiers pas de maman.

Qu'est-ce que la **dépression du post-partum** ?

La dépression du post-partum, différente du baby-blues, est un état de détresse morale de la maman. Elle touche près d'une maman sur cinq. Elle apparaît quelques semaines à quelques mois après la naissance du bébé, et nécessite une prise en charge rapide adaptée. La dépression du post-partum est un état qui dure plusieurs semaines/mois, et qui peut s'aggraver si elle n'est pas accompagnée.



Quels sont les symptômes de la dépression du post-partum ?

La maman peut se sentir :

- Très fatiguée, très irritée, son sommeil est très perturbé.
- Angoissée, honteuse, culpabilise beaucoup de ne "pas y arriver".
- A l'impression d'être une "mauvaise mère", "inutile", n'a pas de plaisir à s'occuper de son bébé, peut avoir envie de mourir.
- Ne mange plus, n'a plus envie de sortir, ou de faire des activités qu'elle aimait avant la naissance.
- Elle peut avoir mal au ventre, au dos, à la tête, sans explication médicale.



Que faire en cas de **dépression du post-partum** ?

Vous n'êtes pas seule ! Beaucoup de mamans traversent une dépression du post-partum, mais peu en parlent. Or il est très important de se faire aider face aux difficultés, il n'y a aucune honte à avoir.

Les différents professionnels de santé qui vous ont entourée pendant la grossesse peuvent vous écouter et vous orienter.



Les sage-femmes de la maternité, de la PMI de votre secteur, ainsi que les médecins généralistes, gynécologues, infirmières puéricultrices, auxiliaires... sont des professionnels formés au dépistage de la dépression du post-partum. Ils peuvent s'appuyer sur un questionnaire, appelé EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale).