

LA DÉPRESSION POST PARTUM

QUELS SONT LES SIGNES DE LA DÉPRESSION POST-PARTUM ?

Vous sentez-vous ?

TRISTE, sans vraiment savoir pourquoi ?

FATIGUÉ.E, même après avoir dormi ?

SANS ÉNERGIE, comme à bout de forces ?

DÉBORDÉ.E, par les choses du quotidien ?

NERVEUX.SE, tendu.e ou anxieux.se sans raison claire ?

MOINS CONFIANT.E, comme si vous n'étiez "pas à la hauteur" ?

COUPABLE OU INUTILE, même si vous faites de votre mieux ?

INCOMPRIS.E OU SEUL.E, même entouré.e ?



Futurs parents, parents, évaluez votre bien-être émotionnel en quelques minutes

NE RESTEZ PAS SEUL.E – PARLEZ-EN !

BESOIN D'AIDE ? CONTACTEZ :

Sage-femme
Gynécologue
Pédiatre
Médecin généraliste

Dispositif MON
SOUTIEN PSY :
ameli.fr

Les LAEP* : liste sur
caf.fr ou repere.re

La PMI
de votre secteur

3114
NOMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE

Numéro national
prévention suicide

1000
L'appli
PREMIERS
JOURS

Application : les 1000
premiers jours

Les UMPP*

Unités Médico-psychologiques de Périnatalité et Petite Enfance

UMPP Nord

▪ site CHU Nord 0262 90 58 24 (avant la naissance)

▪ site La Mare Sainte-Marie : 0262 74 31 98 (avec bébé)

UMPP Ouest : 0262 74 34 61

UMPP Est : 0262 28 30 71

UMPP CHU Sud : umpp.sud@chu-reunion.fr

▪ Les soins périnat des CMPEA - St-Joseph : 0262 56 49 59 (57)

- St-Louis : 0262 26 71 64

- Le Tampon : 0262 57 29 11

Les associations

• **SuperMamans Réunion** FB : [supermamans reunion](https://www.facebook.com/supermamans.reunion) pour entraide : repas, écoute, présence

• **Maman Blues** : www.maman-blues.fr (chat)

• **Allô Parents Bébé** - 0 800 00 34 56 / tel. (heures métropole) Mardi 10h-13h et 14h-18h / mercredi 10h-13h / vendredi 10h-13h et 14h-18h

*LAEP : Lieux d'Accueil Enfants Parents de soutien à la parentalité accueillant gratuitement les parents et leurs jeunes enfants de 0 à 6 ans. Espaces chaleureux et sécurisés d'écoute, de partage d'expériences et de conseils pour les parents pour prévenir ou rompre l'isolement (anonyme, gratuit).

*UMPP : Unités Médico-psychologiques de Périnatalité et Petite Enfance pour toute personne en demande d'écoute et d'accompagnement avant, pendant la grossesse, à la naissance et jusqu'aux 3 ans de l'enfant. (Pris en charge à 100 % par la Caisse Générale de Sécurité Sociale).