

# 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](https://ameli.fr)

Les LAEP\* : liste sur  
[caf.fr](https://caf.fr) ou [repere.re](https://repere.re)

La PMI  
de votre secteur

NUMÉRO NATIONAL DE PRÉVENTION DU SUICIDE  
**3114**

Numéro national  
prévention suicide



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](mailto: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](https://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).