

DES SIGNES QUI ALERTENT

« Ce que je ressens n'est pas normal, si j'en parle, on va me prendre pour une folle, une mauvaise mère... »
Sophie, maman d'Antoine, 15 jours

« 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... »
Gladys, maman de Théo, 3 mois

« Je viens d'avoir un bébé, j'ai tout pour être heureuse et pourtant je ne le suis pas... »
Julie, maman de Souleyman, 8 jours

« On attend un bébé et je n'arrive pas à me réjouir de la situation, je suis tout le temps angoissée... »
Annabelle, enceinte de 6 mois

« Je ne sais pas m'occuper de mon bébé je le sais, je le sens, je suis nul... » *Maxime, papa de Maëly, 3 mois*

« Je suis entouré pourtant je me sens très seul... »
Eric, père de Léane et Milo jumeaux de 18 mois

« J'aime mon bébé, c'est juste que je ne m'attendais pas à ce que cela soit aussi dur. Je suis perdue, mais je fais semblant que tout va bien... »
Lisa, coparent de Sofiane, 1 mois

LA DÉPRESSION PÉRINATALE

La dépression périnatale peut survenir pendant la grossesse ou la première année après la naissance. Elle peut toucher l'un ou l'autre des 2 parents.

- C'est un mal-être profond, parfois déclenché pour une raison particulière, mais le plus souvent il est inexplicable.
- Son apparition est due à une combinaison de facteurs comme les bouleversements provoqués par l'arrivée du bébé, le manque d'équilibre entre obligations et activités agréables, le sentiment d'être submergé.e par la situation, la fatigue...
- La personne se sent souvent incomprise et coupable de ne pas se sentir heureuse alors que l'entourage et la société tendent à idéaliser cette étape de la vie. Pourtant la dépression périnatale est très fréquente.

Être en difficulté en devenant parent, ce n'est pas une faiblesse, c'est humain !
 Oser en parler c'est déjà prendre soin de soi et de son enfant.

Test sur la dépression :
 COMMENT SAVOIR OÙ J'EN SUIS ?



Osez en parler à vos proches et auprès des professionnels de santé. Une écoute bienveillante et/ou des aides spécialisées sont essentiels pour votre guérison.

UMPP : Unités Médico-Psychologiques de Périnatalité et Petite Enfance (0 - 3 ans)

Pour qui ?	Pourquoi ?	Contact / Lieux de prise en charge	Délais
<ul style="list-style-type: none"> Parents, de la conception aux 3 ans de l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> Troubles psychiatriques déjà connus ou apparus en période périnatale Trouble de la relation parents/enfants Grossesse / accouchement difficile Deuil Contexte de vulnérabilité 	<ul style="list-style-type: none"> UMPP Sud : site CHU Sud (2^{ème} étage PFME) 0262 35 91 98 / umpp.sud@chu-reunion.fr dès le projet de grossesse, l'anténatal et la période de l'hospitalisation au PFME ; suivis courts en post partum immédiat (relais vers CMPEA) CMPEA St-Pierre : 0262 34 23 50 (51) - 9 allée des poètes CMPEA St-Joseph : 0262 56 49 59 (57) - 2 rue Mère Thérèse CMPEA Le Tampon : 0262 57 29 11 - 151 rue du Général Ailleret CMPEA St-Louis : 0262 26 71 64 - 8 rue Samuel Treuthard UMPP Ouest : 0262 74 34 61 - Saint-Paul - 11 rue de l'Hôpital du lundi au vendredi UMPP Est : 0262 28 30 71 - Bras Panon - 5 rue des Opales - ou à domicile du lundi au vendredi : 8h-16h UMPP Nord : <ul style="list-style-type: none"> En anténatal : site CHU Nord 0262 90 58 24 - du lundi au vendredi : 8h-15h30 En post natal : site La Mare Sainte-Marie : 0262 74 31 98 - du lundi au vendredi : 8h-16h 	<ul style="list-style-type: none"> 7 à 10 jours 1 mois 1 mois < à 1 mois de 3 semaines à 1 mois 1 à 2 semaines dans la semaine 1 à 2 semaines
<p>PMI</p> <ul style="list-style-type: none"> Parents, de la conception aux 6 ans de l'enfant 	<ul style="list-style-type: none"> Entretien, soutien, écoute et réorientation adaptée 	<ul style="list-style-type: none"> appelez la PMI de votre secteur / voir p.36 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion 	
<p>DISPOSITIF MON SOUTIEN PSY</p> <ul style="list-style-type: none"> Parents, dès la conception Enfants, à partir de ses 3 ans 	<ul style="list-style-type: none"> souffrance psychique modérée : angoisse, dépression, mal-être 	<ul style="list-style-type: none"> www.ameli.fr https://www.sante.fr/recherche/trouver/Psychologue%20conventionn%C3%A9%20Mon%20soutien%20psy/LA%20REUNION 	
<p>LAEP : Lieux Accueil Enfants Parents</p> <ul style="list-style-type: none"> Enfants < 6 ans accompagnés de leurs parents ou d'un adulte familial 	<ul style="list-style-type: none"> Pour se poser, se rassurer, parler, échanger, partager entre parents et avec des PS Pour se socialiser 	<ul style="list-style-type: none"> voir p.90 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion 	

ASSOCIATIONS DE SOUTIEN

- SuperMamans Réunion (entraide : repas, écoute, présence) / FB : supermamans reunion
- Maman Blues : www.maman-blues.fr
- Allié Parents Bébé - 0 800 00 34 56 / tel. (heure de Paris) Mardi 10h-13h et 14h-18h / mercredi 10h-13h / vendredi 10h-13h et 14h-18h