

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.

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.

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



SOUTIEN ET ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE EN PÉRINATALITÉ ORIENTATION

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

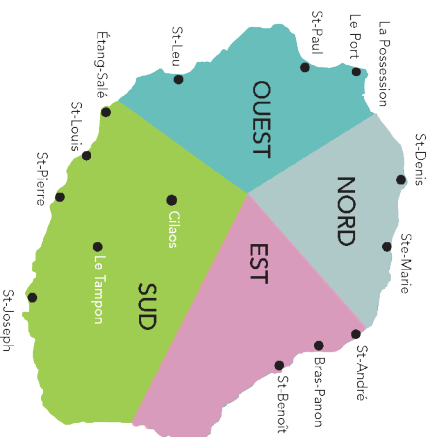
Pour qui ?

Pourquoi ?

Contact / Lieux de prise en charge

Délais

• Parents, de la conception aux 3 ans de l'enfant



- Dépression
- Anxiété
- Trouble de la relation parents/enfants
- Accouchement prématuré
- Grossesse / accouchement difficile
- Deuil
- Contexte de vulnérabilité
- Accouchement sous X
- Dénî de grossesse

voir p.75 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion

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

0262 35 90 00 (standard)

poste 5 97 13 psychiatre

poste 5 68 60 psychiatre

poste 5 78 10 infirmier

poste 5 87 14 psychologue ou 0262 71 98 17

• **CMPEA St-Joseph** : 0262 56 49 59 (57) - 2 rue Mère Thérésa

• **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**

• 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

PMI

• Parents, de la conception aux 6 ans de l'enfant

- Entretien, soutien, écoute et réorientation adaptée

• appelez la PMI de votre secteur / voir p.36 annuaire Réseau Périnatal de La Réunion

DISPOSITIF MON SOUTIEN PSY

- Parents, dès la conception
- Enfants, à partir de ses 3 ans

• www.amei.fr
<https://www.sante.fr/recherche/trouver/?psychologue%20conventionnC3%A9%20-%20Mon%20soutien%20psy/LA%20REUNION>

LAEP : Lieux Accueil Enfants Parents

• Enfants < 6 ans accompagnés de leurs parents ou d'un adulte familial

- Pour se poser, se rassurer, parler, échanger, partager entre parents et avec des PS
- Pour se sociabiliser

• 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
- Allô 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