

DÉPARTEMENT
DE LA MOSELLE

VOUS ATTENDEZ
UN BÉBÉ...

GROSSESSE ET ÉMOTIONS...



La dépression n'est pas un simple changement d'humeur temporaire ou un signe de faiblesse. Il s'agit d'un véritable trouble de la santé avec de nombreux symptômes émotionnels, physiques, comportementaux et cognitifs.

...vous pouvez être

LA FEMME ENCEINTE SUR 7 QUI SOUFFRE D'UNE DÉPRESSION PRÉNATALE !

L'idée habituelle que l'on se fait de la grossesse est celle d'une période d'épanouissement et de bonheur.

Ce n'est pas toujours le cas.

La grossesse est une période de fragilité et de bouleversements émotionnels.

Selon l'intensité des émotions et leur durée, il peut s'agir d'une dépression prénatale.

La dépression peut aussi toucher le futur père.

QUE M'ARRIVE-T-IL ?

Et si je n'y arrivais pas

J'ai mal partout

Je suis débordée par les émotions

Je dors mal

Je me sens incomprise

Cette grossesse ne m'intéresse pas

Je me sens triste

Je ne ressens rien

Je me sens vide

Je me sens déprimée

J'ai peur

J'ai honte

Je me sens seule

Je suis inquiète

Je suis déçue !

Je stresse

Je ne me sens pas à la hauteur

Si certains de ces **sentiments** sont présents et **persistent** dans le temps,

NE RESTEZ PAS SEULE, parlez-en à :

- ◆ Une sage-femme de PMI, hospitalière ou libérale
- ◆ Un proche
- ◆ Votre médecin généraliste
- ◆ Votre gynécologue
- ◆ Une puéricultrice de Protection Maternelle Infantile (PMI)

Vous pouvez également consulter le site « maman-blues.fr »



Moselle
L'Eurodépartement

BESOIN DE PARLER AVEC DES PROFESSIONNELS DE LA PMI ?

emotionsnaissance@moselle.fr

Pour connaître le Centre Moselle Solidarités le plus proche de chez vous, composez le **03 87 56 30 30**

