

VOTRE ENFANT  
EST NÉ...

VOUS VIVEZ PEUT-ÊTRE UNE  
**DIFFICULTÉ  
PARENTALE...**



...vous pouvez être

## **LA MÈRE SUR 5 QUI SOUFFRE D'UNE DÉPRESSION POSTNATALE !**

Le baby-blues (pleurs, changements d'humeur, angoisse ...) est transitoire. C'est une étape nécessaire pour devenir maman.

Avec le temps et un entourage bienveillant, vous vous sentirez mieux et plus sûre de vous.

Si cet état persiste au-delà de 40 jours, il s'agit certainement d'une dépression postnatale débutante.

1 père sur 10 peut aussi être confronté à ce type de dépression.

*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.*

# QUE M'ARRIVE-T-IL ?

*Je n'arrive pas à me reposer*

*Je consulte très souvent pour mon bébé*

*Tout m'énerve !*

*Mon bébé m'inquiète*

*Je suis déçu(e) par ce qui m'arrive*

*J'ai l'impression d'étouffer !*

*Je n'existe plus*

*Personne ne me comprend*

*Je me sens triste, désespérée*

*J'ai le sentiment de mal faire*

*Je ne comprends pas mon bébé*

*J'ai l'impression que mon bébé ne m'aime pas*

*Ce n'est pas ce que j'imaginai*

*J'ai l'impression que je n'aime pas mon bébé*

*J'ai envie de pleurer, je n'ai plus envie de rien*

Si certains de ces **sentiments** sont présents et **persistent** dans le temps, **NE RESTEZ PAS SEULE, parlez-en à :**

- ◆ **Allo Parents Bébé 0 800 00 34 56** (service et appel gratuit)
- ◆ **Une puéricultrice de Protection Maternelle Infantile (PMI)**
- ◆ **Une sage-femme de PMI, hospitalière ou libérale**
- ◆ **Un lieu d'Accueil Parent Enfant (LAPE) - École des Parents**
- ◆ **Votre médecin généraliste, gynécologue, pédiatre**

Vous pouvez également consulter le site « [maman-blues.fr](http://maman-blues.fr) »



**Moselle**  
L'Eurodépartement

**BESOIN DE PARLER AVEC DES PROFESSIONNELS DE LA PMI ?**

[emotionsnaissance@moselle.fr](mailto:emotionsnaissance@moselle.fr)

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

