

## Ne restez pas seule !

Si toutefois, vous traversez actuellement une période de questionnement, des professionnels spécialisés sont là pour vous aider et pour vous accompagner :

- L'équipe de l'HAD AP-HP pendant votre séjour (sages-femmes, psychologues etc.)
- La PMI de votre secteur
- Le centre médico-psychologique (CMP) de votre secteur

Vos professionnels de proximité sont là, eux aussi pour vous écouter :

- Sage-femme de ville lors d'une consultation post-natale
- Psychologue de ville
- Médecin traitant, gynécologue etc.

Par ailleurs, sachez que des associations peuvent accueillir votre vécu :

- L'Association **A.G.E-M.O.I.S.E** 01 45 77 75 51
- **Allo Parents Bébé** au 0800 00 34 56 numéro vert gratuit et anonyme.

## Vous souhaitez contacter notre unité de soins obstétriques ?

[had.obstetrique@aphp.fr](mailto:had.obstetrique@aphp.fr)



**24h/24 et 7j/7**



Pour contacter une sage-femme  
De 7h à 21h  
**01 73 73 58 65**



De 21h à 7h  
veuillez contacter le  
**01 73 73 54 71**

Pour en savoir plus  
[www.hospitalisationadomicile.aphp.fr](http://www.hospitalisationadomicile.aphp.fr)



INFORMER

## La dépression du post-partum

L'HAD AP-HP vous accompagne



## Qu'est-ce-que la dépression du post-partum ?

**Aujourd'hui la dépression du post-partum touche une femme sur cinq.**

C'est un épisode dépressif qui apparaît dans l'année suivant la naissance d'un enfant. La dépression du post-partum se caractérise par une humeur triste associée à des sentiments négatifs envahissants vis-à-vis de soi-même et de sa capacité à être parent tels que des sentiments d'anxiété, de culpabilité, de dévalorisation etc. et ce pendant au moins 15 jours. Ces sentiments ont un retentissement sur votre vie quotidienne.

La dépression du post-partum peut altérer la qualité des interactions parents-enfant et s'installer durablement en l'absence d'une prise en charge adaptée. Elle peut toucher les deux membres du couple.

## Qu'est-ce-que le baby blues ?

Le baby blues est une période de sensibilité particulière qui apparaît généralement entre le troisième et le dixième jour après l'accouchement. Elle est liée aux bouleversements de la naissance, à la chute hormonale et dure rarement plus d'une semaine.

Le baby blues partage certains symptômes avec la dépression du post-partum comme les pleurs, l'hypersensibilité ou l'irritabilité. Cependant, elle diffère par son caractère transitoire et la possibilité d'éprouver néanmoins des émotions positives.

## La maternité...

Ce moment de vie particulier vous change profondément et entraîne des ajustements dans votre quotidien. Un temps d'adaptation est par conséquent nécessaire. Cependant, il arrive que cette maternité ne soit pas celle que vous projetiez, transformant les difficultés en véritables gouffres.

**Il est possible que vous vous reconnaissiez dans ces phrases :**

« Je me sens très démunie devant ses pleurs. »

« Je pleure presque tous les jours. »

« Je regrette d'avoir eu cet enfant. »

« Je me sens seule même quand il y a du monde autour de moi. »

« J'ai peur que les choses ne s'améliorent jamais. »

« J'ai honte de ne pas me sentir heureuse. »

« Je ne ressens pas de plaisir à m'occuper de mon bébé. »