

Et vous, OÙ EN ÊTES-VOUS ?

L'échelle d'Édimbourg permet d'évaluer sa situation :

- Ces derniers temps, j'ai pu rire et prendre les choses du bon côté comme d'habitude ?
- Je me suis sentie confiant.e et joyeux.se en pensant à l'avenir ?

Vous répondez « non » à ces deux questions ?
Continuez le test* sur l'application des 1000 premiers jours !



* Ce questionnaire n'est pas un diagnostic et ne remplace pas un professionnel de la santé.



DISPONIBLE SUR
Google Play



Télécharger dans
l'App Store



Flashez les codes QR ci-contre avec votre smartphone (ios ou android) pour obtenir l'application gratuitement

VOS CONTACTS LOCAUX

MATERNITÉ DE GUÉRET



☎ **05 55 51 70 00** (Demander la sage-femme)

ÉQUIPE DE PSYCHIATRIE PÉRINATALE



☎ **06 35 32 58 47**

📍 17, avenue Pierre Mendès-France
23000 Guéret

📧 esa-perinat@ch-st-vaury.fr

UNITÉ D'HOSPITALISATION PARENTS-BÉBÉ

☎ **05 55 43 13 88** (Secrétariat)

☎ **05 55 43 11 34** (Infirmières)

📧 perinatpsy@ch-esquirol-limoges.fr



PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE (PMI)

- UTAS Aubusson : **05 55 67 72 00**
- UTAS Auzances : **05 55 83 70 00**
- UTAS Bourgueuf : **05 87 80 90 00**
- UTAS Boussac : **05 87 80 90 90**
- UTAS Guéret : **05 44 30 25 40**
- UTAS La Souterraine : **05 55 63 93 00**

la **CREUSE**
e Département

ASSOCIATION MAMAN BLUES

🌐 www.maman-blues.fr

📧 asso.mamanblues@gmail.com

📧 mamanblues19@gmail.com

Et aussi sur Facebook, Instagram



MAIS AUSSI...

... les **médecins généralistes**, et les **sage-femmes libérales** du département.

Flyer réalisé en avril 2022 par un groupe d'étudiants de l'IFMS de Guéret, avec le soutien financier de l'association 1,2,3... Parents (échange d'expérience entre parents : www.123parents.org)



Et si c'était une DÉPRESSION POST-PARTUM ?



Mise en page et impression : Espace Copie Plan, Guéret - Ne pas jeter sur la voie publique



OSONS EN PARLER !



Tristesse

Épuisement

Culpabilité

VOUS RESSENTEZ...

Angoisse

Oppression

Honte

Irritabilité

Je me sens seule

Je me sens impuissante, démunie

Je suis terrifiée, j'ai peur qu'il arrive quelque chose à mon bébé

VOUS VOUS DITES...

Je fais semblant d'aller bien, mais à l'intérieur, j'ai envie de hurler

Je ne suis pas normale d'être triste alors que mon bébé va bien

J'ai trop honte pour en parler à quelqu'un, personne ne peut me comprendre

VOUS N'ÊTES PAS SEULS !

Au moins 20 % des mères et 14 % des pères risquent de présenter une dépression dans les semaines ou les mois qui suivent la naissance, avec des complications potentielles d'ordre physique, relationnel, social, affectif...



Parlez-en, vous pouvez être soutenus.



Des ressources existent

J'ai d'abord lu des témoignages sur le site de Maman Blues, et je me suis dit « je ne suis pas toute seule » ! Pour rester anonyme, je leur ai écrit par mail. Maman Blues m'a donné une liste de personnes locales à contacter. J'ai fini par appeler l'un d'eux, alors que j'étais vraiment au plus mal. Le médecin m'a dit de venir tout de suite... J'ai été hospitalisée avec mon bébé, j'ai reçu un traitement médicamenteux qui m'a permis de retrouver le sommeil et de ne plus « vriller ». J'ai bénéficié d'un soutien psychologique important et régulier. C'est grâce à cette aide que j'ai pu commencer à reprendre pied.

